

# Рабочая программа

## Образовательная область «Физическая культура»

Воспитатель I квалификационной категории  
Бабина В.А.

### II. Пояснительная записка

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, а также охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме. Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

МБДОУ д/с №4 осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании программы воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2010 / . Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области.

Используются программы, составленные педагогами и медицинскими работниками детского сада:

- «Цветовое сопровождение физкультурных занятий»
- «Дыхательная гимнастика»
- «Веселый турист – здоровый малыш»
- «Оздоровительная гимнастика»

Сопутствующие формы обучения – спортивный кружок «Здоровячки», пешие походы, оздоровительный бег.

Национально-региональный компонент представляется как часть занятия в форме русских и бурятских народных подвижных игр.

Межпредметная связь осуществляется на интегрированных занятиях.

### **III . Содержание учебной программы**

программе по физическому воспитанию в первой младшей группе детского сада длительность занятия составляет 10 минут. В неделю предусмотрено 2 занятия, что составляет 8 занятий в месяц, за год же предусмотрено 72 занятия.

Физкультурные развлечения и досуги 1 раз в месяц проводимые в физкультурном зале или на улице.

#### IV. Примерный календарно - тематический план

занятие на сентябрь.

**Задачи:** учить детей ходить за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга; ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; ползать на четвереньках, перелезть через бревно.

**Пособия:** бревно или скамья (длина 1,5 м), доска (ширина 20 см, длина 2—3 м), стойка с мячом в сетке, кукла, погремушки (по 2 на ребенка).

' Каждое занятие в течение месяца проводится 8 раз.

Содержание	Дозир	Методически» указания у
<b>I. Вводная часть</b> Ходьба стайкой за воспитателем с переходом на бег. Игра «Догоните меня»	1 МИН 4—5 раз 4—5 раз 3—4 раза* 4—5 раз	В руках воспитателя игрушка. По окончании вводной части дети берут разложенные на их стульях погремушки, располагаются в разных местах комнаты лицом к воспитателю. Стулья стоят в ряд в противоположном углу комнаты.
<b>II. Основная часть</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i> 1. И. п.— стоя, ступни параллельно на ширине шага. Поднять погремушки вперед, посмотреть на них («Какие красивые погремушки»), опустить, спрятав за спину («Нет погремушек»)	по 2 р. в каждую сторону 2 раза 2 раза 2 – 3 раза 1,5 мин	С пятого занятия: ходьба за воспитателем по дорожке (ширина 50 см, длина 2 м), начерченной мелом на полу Дети стоят в рассыпную Указание: «Поставьте ноги так, как я». Следить за выпрямлением рук.
2. И. п.— то же. Присесть, постучать погремушками по		С пятого занятия: поднять погремушки вверх Следить, чтобы дети хорошо выпрямлялись в и. п. Следить за выпрямлением ног в и. п. /

<p>полу, сказать: «Динь-динь» («Послушаем, как звенят погремушки»)</p> <p>3. И. п.— лежа на спине, руки с погремушками вытянуты вдоль туловища, подтянуть колени к груди, по стучать о них погремушками, сказать: «Тук-тук»</p> <p>4, И. п.— то же. Поднять погремушки вверх, позвенеть ими, опустить</p> <p>5. И. п.— стоя, ступни параллельно на ширине шага, покружиться {«Потанцуем погремушками»}</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1. Пройти по доске, толкнуть под нятыми руками подвешенный в сетке мяч</p> <p>2. Перелезть через бревно</p> <p>Подвижная игра «Доползи до погремушки». По сигналу воспитателя (пограть погремушкой) дети ползут на четвереньках, опираясь на колени и ладони, берут</p>		<p>С пятого занятия упражнение повторять 4—5 раз</p> <p>Следить, чтобы руки были прямые</p> <p>Руки с погремушками согнуть в локтевых суставах</p> <p>Способ выполнения — поточный. У конца доски на уровне поднятой руки ребенка поставить стойку с мячом в сетке. Подстраховка воспитателя обязательна.</p> <p>Способ выполнения — по 2 человека. Ребенок садится на бревно, поворачивается правым боком, переносит над бревном правую ногу и ставит ее на пол, затем переносит левую ногу и с поворотом туловища встает. То же выполняется; влево (Обратно).</p> <p>За бревном желательно поместить куклу («Погладь куклу»)</p> <p>Погремушки лежат на стульях на расстоянии 3 м от начала дистанции.</p> <p>Следить, чтобы дети не опускали голову при ползании («Смотрите на погремушки»)</p> <p>С пятого занятия: игра «Найди куклу».</p> <p>С третьего, седьмого занятия: куклу заменить другой игрушкой</p>
---	--	---

погремушки, звенят ими, кладут на стулья и бегут в обратную сторону III. Заключительная часть Ходьба за воспитателем («Пойдем в гости к кукле»)		
---	--	--

При разучивании нового общеразвивающего упражнения темп выполнения может быть не столько медленнее обычного, а количество повторений сокращается до 3—4 раз.

**Примечания.** 1. Все подвижные игры, включенные в физкультурные занятия, разучиваются за месяц вперед на прогулке.

2. Пособия, с которыми выполняются Общеразвивающие упражнения, дети берут и уносят по указанию воспитателя.

**Занятие на октябрь**

**Задачи:** учить детей ходить по гимнастической скамейке, влезать на лесенку-стремянку, прокатывать мячи, продолжать учить ходить за воспитателем, по ограниченной поверхности, ползать на четвереньках.

**Пособия:** палка (длина 2 м), доска (длина 2—3 м, ширина 20 см), скамья, игрушка-мишка, лесенка-стремянки, небольшие мячи, стойка с мячом в сетке, ворота или две дуги, зонт.

Содержание	Дозир	Методические указания
I. Вводная часть Ходьба стайкой за воспитателем с переходом на бег. Игра «Догони мишку»	1 – 2 мин 4 – 5 раз 4 – 5 раз 4 раза	В руках воспитателя игрушка (мишка). С третьего занятия: ходьба по дорожке (ширина 30 см, длина 2 м), начерченной мелом на полу («Мишки идут по тропинке»).
II. Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> 1. И. п.— стоя, ступни параллель	4 раза по 2 р. в кажд.	С пятого занятия: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) Дети стоят в рассыпную.

<p>но на расстоянии шага, поднять руки вверх, опустить, отвести за спину («Мишки погрели на солнышке лапы и спрятали их»)</p> <p>2. И. п.— то же, присесть, держась за длинную палку сказать: «Мишки сели»<sup>2</sup></p> <p>3. И. п.— сидя на полу, ноги в стороны, наклониться вперед, коснуться руками пола между ступнями ног, вернуться в и. п. При наклоне сказать: «Вот» («Мишки сорвали ягоду»)</p> <p>4- И. п.— лежа на спине, перевернуться на живот, затем вернуться в и. п. («Мишки погрели на солнышке животик, спинку»)</p> <p>5. И. п.— стоя, покружиться на месте («Мишки пляшут»)</p> <p><i>Основные движения •</i></p> <p>1. Проползти на четвереньках, опираясь на колени и ладони, по доске, лежащей на полу; выпрямиться, потянуться вверх и толкнуть вперед мяч в сетке, которая расположена на стойке на</p>	<p>сторону</p> <p>1 – 2 раза</p> <p>1 – 2 раза</p> <p>2—3 ра за</p> <p>1—2 мин.</p>	<p>Указание: «Поставьте ноги так, как я».</p> <p>Следить за выпрямлением рук</p> <p>Следить за выпрямлением спины</p> <p>Следить, чтобы ноги были прямые.</p> <p>С пятого занятия: сидя, поочередно сгибая и разгибая ноги («Мишки согнули лапу и выпрямили»)</p> <p>Следить, чтобы дети при повороте не сгибаясь</p> <p>С пятого занятия: выставлять ногу вперед на пятку</p> <p>Следить, чтобы дети не опускали голову при ползании. У конца доски поставить стойку с мячом в сетке. Выполняется индивидуально.</p> <p>С третьего занятия: внести воротца и две доски. Воротца поставить перед доской на расстоянии 0,5 м. Ребенок ползет сначала под воротца, затем по доске и, встав, толкает мяч в сетке вперед.</p> <p>С пятого занятия: заменить прокатыванием мячей двумя руками вперед. Выполняется индивидуально.</p> <p>С седьмого занятия: выполняется фронтально</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки у ребенка при ходьбе расположены так, как ему удобно.</p> <p>За скамьей на стул посадить игрушку. Следить, чтобы дети не спрыгивали со скамьи. На первых занятиях упражнение выполняется</p>
--	---	---

<p>высоте 5 см от вытянутой руки ребенка («Мишки идут по мостику, толкают мяч»)  <b>2. Пройти по гимнастической скамье</b>  Подвижная игра &lt;Солнышко и дождик»  <b>III. Заключительная часть</b>  Ходьба за воспитателем («Пойдем к мишке»)</p>		<p>индивидуально, с третьего-четвертого — поточно, страховка воспитателя обязательна  С пятого занятия: заменить влезанием на лесенку-стремянку удобным для ребенка способом.  Воспитатель подстраховывает  По сигналу «Солнышко» дети ходят стайкой, по сигналу «Дождик» бегут под зонтик, который держит воспитатель  С пятого занятия: игра «Найди мишку»</p>
--	--	--

В целях поддержания интереса у детей через два-три занятия можно вводить новые игровые образы («зайчики», «лисички», «котята» и т. п.).

**Занятие на ноябрь**

**Задачи:** учить детей ходить за воспитателем по кругу, перешагивать через палку, упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной поверхности, катании мячей, перелезании через бревно, в прыжках на двух ногах- на месте.

**Пособия:** длинная палка, шнур, 2 доски, мячи среднего размера, бревно или скамья, игрушка (которая не катится), игрушечный заяц, 2 куклы (или 2 любые игрушки).

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p><b>I. Вводная часть</b>  Ходьба стайкой за воспитателем с переходом на бег.  Игра «Догони зайку».  Перешагивание через палку  <b>II. Основная часть</b>  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>1. И. п.— стоя, ступни</b></p>	<p>2 мин  4—5 раз  4 – 5 раз  по 2 ра за в каждую сторону  4 раза  4 – 5 раз</p>	<p>С третьего занятия: ходьба за воспитателем по кругу вдоль шнура.  С пятого занятия: ходьба за воспитателем по кругу вдоль шнура с переходом на бег («Полетели птички»). Перешагивание через шнур в круг и обратно.  С седьмого занятия: бег по дорожке («Птички</p>

<p>параллельно на ширине шага, руки вдоль туловища; поднять руки вверх, посмотреть на ладони («Вот какие ладони»), опустить руки за спину («Нет ладошек»)</p> <p>2. И. п.— стоя, руки вдоль туловища. Присесть («Какие мы были маленькие»), сказать: «Вот», встать</p> <p>3. И. п.— то же, руки на поясе. Наклониться влево, одновременно про изнести звук «ш» («Деревья качают ся, шумят»), вернуться в и. п.; то же вправо</p> <p>4. И. п.- лежа на спине («Зайчики лежат на спине»), повернуться на живот («Зайчики легли на живот»), вернуться в и. п. ;</p> <p>5. И.п. – стоя, ступни параллельно на ширине шага, руки опущены. Вытянуть руки вперед ладонями вверх, потянуться на носках («Вот какие мы стали большие»),</p>	<p>2 раза 2 – 3 раза</p>	<p>летят над дорожкой») (ширина 30 см, длина 3 м), начерченной мелом на полу</p> <p>С третьего занятия: упражнение выполняется стоя в кругу. Необходимо следить за выпрямлением рук.</p> <p>С пятого занятия: поднять руки в стороны («Вот какой широкий круг»), опустить</p> <p>Следить, чтобы дети не сгибались.</p> <p>Дети, которым трудно выполнять упражнение, используют палку</p> <p>Следить, чтобы дети хорошо выпрямляли туловище в и. п.</p> <p>С пятого занятия: дети передают игрушку рядом стоящему товарищу (говорят: «На») сначала в левую сторону, затем — в правую. Следить, чтобы дети при повороте туловища не изменяли положения ног (ступни стоят параллельно на ширине шага), при возвращении в и, п. держали спину прямо</p> <p>Следить за выпрямлением ног.</p> <p>С пятого занятия: лежа на спине попеременно поднимать и опускать ноги («Зайцы показывают лапы»)</p> <p>Следить за выпрямлением рук.</p> <p>С пятого занятия: вытянуть руки вперед, похлопать в ладоши («Зайцы греют лапы»), опустить, спрятать за спину («Зайцы спрятали лапы»)</p> <p>Выполняется индивидуально (страховка обяза</p>
--	------------------------------	---



<p>вернуться в и. п.  <b>Основные движения</b>  <b>1. Проползти на четвереньках, опираясь на колени и ладони, по наклонной доске (высота поднятого конца доски от пола 20 см), встать, поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши («Пой май бабочку»)</b>  <b>2. Сидя, прокатить мяч двумя руками воспитателю</b>  <b>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Воспитатель ударяет ладонью по мячу со словами: «Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой».</b>  <b>Предлагает детям попрыгать, как мячики</b>  <b>III. Заключительная часть</b>  <b>Ходьба за воспитателем.</b>  <b>Игра «Кто тише»</b></p>		<p>тельна).</p> <p>Следить, чтобы при ползании дети не опускали голову (за доской на стул поставить игрушку). Дети ползут по доске снизу вверх и сверху вниз.</p> <p>С пятого занятия: для упражнения используют две доски.</p> <p>С седьмого занятия: выполняется поточно</p> <p>Выполняется одновременно всей группой. Дети сидят полукругом, воспитатель — в центре на расстоянии 50—70 см, рядом с ним — две куклы. Педагог прокатывает мяч каждому ребенку по очереди. Дети катят мяч куклам</p> <p>Дети подпрыгивают кто как может.</p> <p>Следить, чтобы дети при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись.</p> <p>С седьмого занятия: при прыжках слегка продвигаться вперед</p> <p>Указание: «Пойдем тихо-тихо, как котята»</p> <p>С пятого занятия: перелезть через бревно и обратно («Котята перелезают через бревно»)</p>
--	--	---

**Примечания.** 1. Чтобы детям было интересно перелезть, за бревно посадить мишку (или любую другую игрушку) и предложить погладить (поднять и т. п.).

2. Образы, вводимые в Общеразвивающие упражнения: «котята», «утята», «петушки», «цветы», «самолеты» и т. п.

Занятие на декабрь

Задачи: учить детей ходить друг за другом (впереди — воспитатель), ходить по кругу, взявшись за руки; перепрыгивать через шнур (линию); упражнять в прокатывании, бросании мячей; в ползании, лазанье на лесенку-стремянку.

Пособия: шнур, по 2 разноцветных платочка на ребенка, мячи среднего размера, палка, корзина или ящик, игрушка, ребристая доска, по 2 погремушки на ребенка, 2 куклы в разных местах комнаты (с третьего занятия куклы заменить другими игрушками), бубен.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p><b>1. Вводная часть</b>  Ходьба друг за другом по кругу (впереди — воспитатель).  Прыжки на месте («Попрыгаем, как зайчики»)  Построение в круг</p> <p><b>II. Основная часть</b>  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  1. И. п.— стоя, стопы параллельно на ширине шага, руки опущены вниз. Вытянуть руки с платочками вперед («Покажите платочки»), отвести назад и спрятать за спину («Нет платочков»)  2. И. п.— сидя, ноги</p>	<p>2 мин  4 – 5 раз  4 – 5 раз  4 – 5 раз  4 – 5 раз  По 2 раза в каждую сторону</p>	<p>В руках воспитателя игрушка  С третьего занятия: перепрыгивание через шнур («Зайчики перепрыгнули канавку»), положенный в виде круга.  С пятого занятия: круг чертить мелом.  Следить, чтобы дети отталкивались от пола двумя ногами и мягко приземлялись.  С седьмого занятия: ходьба по кругу, взявшись за руки. После построения в круг раздать платочки  Следить за выпрямлением рук.  С третьего занятия: поднять платочки вверх, потянуться и подняться на носки.  С пятого занятия: платочки заменить погремушками  Следить за выпрямлением спины в и. п.  С пятого занятия: класть погремушки справа, затем слева от себя (повороты туловища с вы</p>

расставлены.

Наклониться вперед, положить платочки между ступнями ног, сказать: «Так», вернуться в и. п., затем наклониться, сказать: «Взяли» и взять платочки

3. И. п.—лежа на животе, руки с платочками под подбородком.

Вы тянуть руки с платочками вперед, посмотреть на них, приподнимая верхнюю часть груди и голову, вернуться в и. п.

4. И. п.— стоя, стопы параллельно на ширине шага.

Присесть, спрятав лицо за платочки, сказать: «Нет», вернуться в и. п. («Спрятались дети»)

5. И. п.— то же. Руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу.

По кружиться на месте («Потанцуем с платочками»)

*Основные движения.*

1. Проползти на четвереньках, опираясь на колени и ладони, под веревкой (высотой 30 см) на расстояние 3 м, взять мяч и

прямлением в и. п.)

Дети лежат лицом к центру круга. Руки с платочками приподняты над полом.

С пятого занятия: лежа на спине поднять к груди согнутые ноги и постучать погремушками по коленям: «Тук-тук».

Следить за выпрямлением ног в и. п.

Следить, чтобы дети не прижимали платочки к лицу.

С пятого занятия: присесть, постучать погремушками о пол: «Тук-тук»

С пятого занятия: платочки заменять погремушками. Кружение чередовать с выставлением попеременно ног вперед на пятку. После выполнения упражнения дети кладут предметы в коробку и садятся на стулья

Выполняется индивидуально.

С третьего занятия: бросать мяч двумя руками от груди вперед.

С пятого занятия: стоя прокатывать мяч.

Оба движения с третьего занятия выполняются фронтально (по 4—5 чел.)

Выполняется на третьем, четвертом, седьмом и восьмом занятиях

С пятого занятия: бег в одном направлении со сменой темпа

С третьего занятия: ходьба по ребристой доске («Кто тише»)

<p>бросить его двумя руками снизу вперед</p> <p><b>2. Влезть на лесенку-стремянку («Поднимись до игрушки»)</b></p> <p>Подвижная игра «Птички летают»</p> <p><b>III. Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба за воспитателем со сменой направления («Пойдем к куклам в гости»)</p>		
--	--	--

*Примечание.* Чтобы вводная часть не затянулась из-за прыжков через линию, необходима индивидуальная работа с детьми до занятия.

Занятие на январь

**Задачи.** Учить ходить друг за другом по кругу, по наклонной доске, перешагивать через приподнятую над полом палку; упражнять в ходьбе и ползании на четвереньках, в прокатывании и бросании мяча в цель, в перелезании через бревно.

**Пособия:** круг и дорожки (начерчены мелом на полу), по два кубика, на ребенка, 3—4 стула, палка, мешочки с песком, шишки, доска, игрушка, стойка с погремушками, небольшие мячи, два бревна, коробка, дуги, флажки. Для игры «Принеси игрушку» можно взять кирпичики из набора «Строительный материал».

**I. Вводная часть (1,5—2 мин)**

Ходьба и бег друг за другом по кругу.

Игра «Догони мишку».

Ходьба по кругу. Построение в круг.

*С третьего занятия:* по сигналу «Мишки» дети ползут на четвереньках по дорожке (ширина 20 см, длина 3 м).

*С пятого занятия:* 1) ходьба и бег друг за другом; 2) дети идут по доске на четвереньках, опираясь на ладони и носки ног («Собачки идут по мосту»).

*С седьмого занятия:* ходьба и бег за воспитателем между стульями, которые стоят на расстоянии 70 см друг от друга по ходу движения («Пойдем мимо домиков»). Построение в круг. Воспитатель с коробкой обходит детей по кругу, дети берут из коробки по два кубика.

## **II. Основная часть**

### *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п.— стоя, ноги на ширине ступ ни. Поднять руки с кубиками вперед, постучать («Кубики тук-тук»), опустить, спрятав за спину («Нет куби ков») (4—5 раз).

Следить, чтобы руки были прямые. Посмотреть на кубики.

*С пятого занятия:* кубики заменить флажками, поднять руки в стороны, скрестить перед грудью, развести в стороны, опустить.

2. И. п.— сидя, ноги расставлены, кубики в руках. Положить двумя руками кубики слева от себя, вернуться в и. п., взять кубики, вернуться в и. п.;

то же выполнить вправо (4 раза,)

Следить за выпрямлением спины в и. п.

*С пятого занятия:* наклоны туловища вперед. Флажки положить возле ступней ног.

3. И. п.— лежа на спине, кубики в руках, подтянуть колени к груди, постучать о них кубиками, сказать: «Тук-тук», вернуться в исходное положение (4—5 раз).

Следить за выпрямлением ног в и. п.

4. И. п.— стоя, ноги на ширине ступ ни. Присесть, постучать кубиками о пол, сказать: «Тук-тук», вернуться в и. п. (4—5 раз).

Следить за выпрямлением спины в и. п.

5. И. п.— то же. Руки с кубиками согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Покружиться на месте (по 2 раза в каждую сторону).

Следить за выпрямлением рук. *С пятого занятия:* поднять руки вверх, постучать флажками, опустить, спрятать за спину (4—5 раз).

### *Основные движения*

1. Перешагнуть через палку (высота 10 см), подпрыгнув, достать игрушку (на высоте 5—10 см от вытянутой руки ребенка) (2 раза).

*На первом занятии:* выполняется индивидуально, затем поточно.

---

**С пятого занятия:** высота палки 15 см. После перешагивания пройти по наклонной доске, приподнятой от пола с одной стороны на 20 см («Войди на горку», «Сойди с горки»). Страховка воспитателя обязательна. Подпрыгивание до игрушки исключить.

2. Сидя прокатить мяч двумя руками друг другу (расстояние 7 см) (2—3 раза).

Выполняется фронтально.

**С пятого занятия:** прокатить мяч друг другу под дугу (находится на расстоянии 40 см от ребенка).

Подвижная игра «Цель с я вернее». Дети образуют круг, в центре которого на расстоянии 60 см от каждого ребенка стоит широкая корзина. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком в корзину сначала правой, затем левой рукой из-за головы (2—3 раза).

Следить за правильным замахом.

**С пятого занятия:** увеличить расстояние до корзины до 70 см. Мешочки с песком чередовать с шишками (через занятие).

**III. Заключительная часть (1,5 мин)**

Ходьба с чередованием бега по дорожке («Полетели птички»).

Игра «Принеси игрушку».

Бег 15 с (ширина дорожки 30 см, длина 3 м). Игрушки поместить за бревном.

**С пятого занятия:** бревно исключить. Ходьбу чередовать с прыжками, слегка продвигаясь вперед («Попрыгаем, как зайчики, к игрушкам»). Игрушки поместить в противоположном конце комнаты. Дети приносят их и кладут в коробку.

**Примечание.** Чтобы все дети организованно и одновременно перелезли через бревно (или скамейку), нужно на него (или нее) наклеить (или нарисовать) разноцветные кружочки на расстоянии вытянутой руки ребенка. Сесть на то место, где наклеен кружок, ребенок быстро выполнит упражнение, не мешая товарищу.

**Занятие на февраль**

**Задачи.** Учить ходить парами, при ставном шаге в сторону, ходить за воспитателем, друг за другом, ловить и бросать мяч воспитателю; упражнять в ходьбе с перешагиванием через препятствия, в прыжках с места вверх, в ползании по наклонной скамье, влезании на лесенку-стремянку, бросании мячей в цель.

**Пособия:** стулья по количеству детей, 2—3 обруча, 3—4 кирпичика, шнур, игрушка, лесенка-стремянка, две доски, две скамьи, стойка с 5—6 игрушками, стойка с сеткой, мячи среднего и большого размера, мешочки с песком, корзины, шишки.

---

**Варианты замены игрового образа:**

«утята», «петушки» и т. п.

**I. Вводная часть (1—2 мин)**

Ходьба за воспитателем с перешагиванием через два обруча («Войди в домик», «Выйди из домика»), ходьба по кругу за стульями.

*С третьего занятия:* перешагивание через три обруча, которые помещены за стульями в противоположном углу комнаты на расстоянии 40 см друг от друга.

*С седьмого занятия:* обручи заменить кирпичиками. Положить их за стульями на расстоянии длины ступни ребенка. По кругу до начала занятия поставить стулья.

**II. Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения**

1. И. п.—стоя за стулом. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить («Птицы машут крыльями») (4—5 раз).

*С пятого занятия:* потянуться вверх на носки — «Птицы хотят улететь».

2. И. п.— то же. Присесть, держась за спинку стула («Спрятались»), вернуться в и. п. (4—5 раз).

Следить за выпрямлением спины в и. п.

3. И. п.— стоя за стулом. Наклонить ся и постучать пальцами по сиденью стула, сказать: «Клю-клю», вернуться в и. п. («Птицы клюют зерна») (4—5 раз).

Следить за выпрямлением спины в и. п.

*С пятого занятия:* держась за спинку стула, попеременно поднимать ноги («У птичек лапки замерзли»).

4. И. п.— сидя на стуле. Повернуться вправо, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп», вернуться в и. п. То же вы полнить влево (4—5 раз).

Следить за выпрямлением спины в и. п.

*С пятого занятия:* сидя на стуле, перед выполнением поворотов пошевеливать пальцами ног («Поиграем пальчиками»).

5. Ходьба друг за другом по кругу (за стульями) (1 мин).

*С третьего занятия:* ходьба по кругу с перестроением в пары.

*С пятого занятия:* ходьба за воспитателем, обходя стулья.

---

После выполнения пятого упражнения дети берут стулья, относят на место (по указанию педагога) и строятся в круг (начерчен мелом посреди комнаты до начала занятия).

*Основные движения*

1. Поймать и бросить мяч (2 раза).

Выполняется фронтально сразу же после общеразвивающих упражнений. Дети стоят в кругу, воспитатель — в центре на расстоянии 50 см. Он бросает мяч каждому ребенку по очереди.

*С третьего занятия:* увеличить расстояние до 60—65 см.

*С пятого занятия:* не включать упражнения с мячом.

2. Игра «Будь осторожен»: проползти на четвереньках под дугу, опираясь на колени и ладони, подпрыгнув, до стать погремушку (на высоте 10 см от поднятой руки ребенка) (2 раза).

Выполняется попарно. Следить, чтобы дети не опускали голову при ползании. Стимулировать движения игрушкой, которую поместить на стуле за дугой. Следить, чтобы дети мягко приземлялись.

*С пятого занятия:* ползание под дугу и прыжки исключить. Проползти на четвереньках по наклонной скамье, взять мешочек с песком и бросить его в корзину (расстояние до нее 80 см). Следить за правильным замахом. Чередувать мешочки с песком и шишками (через занятие).

*С седьмого занятия:* влезть на лесенку-стремянку (1 раз).

Подвижная игра «Воробышки и кошка»: дети сидят на стульях («Воробышки в гнездышках»). В другом углу комнаты находится воспитатель — «кошка».

По сигналу «Полетели воробышки на дорогу» дети бегают по комнате, размахивая руками. После слов «Кошка идет» убегают и садятся на стулья.

*С третьего занятия:* бег с ускорением и замедлением темпа.

*С пятого занятия:* включить в игру прыжки на месте на двух ногах («Воробышки поклевали зернышки и радостно запрыгали»),

III. Заключительная часть (1,5 мин)

Ходьба друг за другом по ребристой доске.

*С пятого занятия:* ходьба друг за другом, ходьба парами.

Игра «Кто тише» («Пойдем тихо, как котят»).

*С седьмого занятия:* ходьба враспынную, друг за другом. Игра «Найди пару».

---



## **Занятие на март**

**Задачи.** Учить детей перепрыгивать с места через две линии; продолжать учить ходить друг за другом с изменением темпа, направления, ходить и ползать по наклонной доске, скамье; упражнять в перелезании через бревно, катании и ловле мячей.

**Пособия:** два бревна, две скамьи с наклеенными кружочками (для расширения площади перелезания), две доски, небольшие мячи, игрушка, 3 об руча, две бумажные снежинки на нитках, ребристая доска, игрушка (мишка).

**Указание к проведению вводной части:** на первых занятиях дети упражняются в ходьбе и беге по дорожке, которая начерчена мелом на полу в конце комнаты. После прохождения до рожки воспитатель предупреждает детей, чтобы они внимательно слушали бубен. Темп ходьбы зависит от темпа ударов в бубен (при медленном дети идут медленно, при быстром — переходят на бег, затем снова идут по кругу, взявшись за руки).

**С третьего занятия;** идут по кругу, взявшись за руки, со сменой направления движения, сначала вправо, затем влево.

**С шестого занятия:** дети сначала идут друг за другом со сменой темпа движения и направления (по сигналу воспитателя останавливаются и двигаются в обратном направлении).

Затем дети идут по кругу, взявшись за руки.

### **I. Вводная часть (2 мин)**

Ходьба и бег друг за другом по дорожке (ширина 25 см, длина 3 м), начерченной мелом на полу, с изменением темпа движения и направления; ходьба по кругу, взявшись за руки.

### **II. Основная часть**

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. И. п.— стоя, ноги на ширине ступней, руки вдоль туловища. Поднять руки перед собой вверх, посмотреть на них, опустить (4—5 раз).

Следить за выпрямлением рук. **С пятого занятия:** и. п.— стоя, руки вдоль туловища. Размахивать руками вперед — назад («Часики ходят, тик-так»).

2. И. п.— стоя. Лечь на спину, поворачиваться на живот, встать, отряхнуть себя (4 раза).

**С пятого занятия:** и. п.— лежа. Поднимать и опускать ноги («Мишки греют лапы на солнышке»).

3. И. п.— то же. Присесть, коснуться руками пола («Потрогаем снег»), сказать: «Холодный», вернуться в и. п. (4—5 раз).

---

*С пятого занятия:* и. п.— сидя на стульях. Передать игрушку (мишку) товарищу, сказать: «На» (в левую и правую стороны по 2 раза).

4. И. п.- стоя на коленях. Садиться на пятки и подниматься («Сели на санки»).

Следить за выпрямлением спины.

5. И: п.- стоя, руки опущены. Поднять руки вверх, покружиться («По кружимся, как снежинки»), опустить руки (по 2 раза в каждую сторону). Следить за выпрямлением рук. *С пятого занятия:* и. п.— стоя, руки опущены.

Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши («Поймали снежинку») (4—5 раз).

Основные движения

1. И. п.- стоя, ноги слегка расставлены, немного присесть. Прыжки с места на двух ногах через две линии («Перепрыгнем через ручеек») (2 раза).

«Ручеек» начертить на полу мелом (длина 2 м, ширина 10 см). Упражнение выполняется индивидуально.

Страховка обязательна. Следить, чтобы дети отталкивались от пола двумя ногами и мягко приземлялись.

*С третьего занятия:* выполняется одновременно всеми детьми (ширина «ручейка» 10 см).

*С пятого занятия:* прыжки исключить. Стоя прокатывать мяч вперед левой рукой (выполняется фронтально).

*С седьмого занятия:* чередовать прокатывание мячей правой и левой рукой; бросать мяч воспитателю с расстояния 80 см (выполняется фронтально). Дети сами собирают мячи и кладут их в корзину.

2. Пройти на четвереньках, опираясь на ладони и колени, по наклонной доске сверху вниз и снизу вверх. Сойдя с доски, поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши («Поймали снежинку») (2 раза),

Выполняется парами.

*С пятого занятия:* проползти по наклонной скамье. Следить, чтобы дети не опускали голову при ползании. Стимулировать движения игрушкой, находящейся на стуле за скамьей.

Подвижная игра «Поймай снежинку» (2—3 раза).

Следить, чтобы дети, подпрыгивая до «снежинок», приземлялись мягко. Расположить «снежинки» выше поднятой руки ребенка на 5—10 см.

**III. Заключительная часть (1,5 мин)**

Ходьба друг за другом по ребристой доске.

Игра «Кто тише».

*С пятого занятия:* ходьба друг за другом, обходя обручи. Игра «Найди игрушку». До начала занятия воспитатель прячет игрушку за бревном, за тем ищет ее с детьми («Давайте найдем мишку»). Предлагает перелезть че

рез бревно и поискать игрушку. Чтобы дети не мешали друг другу при одно временном перелезании через бревно, между ними должно быть расстояние, равное вытянутой руке ребенка.

### **Занятие на апрель**

**Задачи.** Учить детей катать мячи под дугу; продолжать учить ходить па рами, по кругу, приставным шагом, по ограниченной поверхности, перешаги вать через предметы; упражнять в прыжках вверх с места, в ползании, влезании на лесенку-стремянку, броса нии мячей на дальность, через сетку.

**Пособия:** лесенка-стремянка, стой ка с сеткой, стойка с игрушками, дуги, палка или веревка, мячи маленького и среднего размера, мешочки с песком, разноцветные флажки (по два на ре бенка), кубики (по два на ребенка), с пятого занятия — 3—4 кирпичика, с седьмого — по 2 кирпичика.

#### **I. Вводная часть (1,5 мин)**

**Ходьба друг за другом по кругу, взяв шись за руки, ходьба по кругу с перешагиванием через линию, построение в круг.**

*С третьего занятия:* перешагивание через линию круга (начерчен мелом на полу).

*С пятого занятия:* ходьба друг за другом по дорожке (длина 3 м, ширина 25 см), ходьба приставным шагом (5— 6 шагов) в стороны («Сойдите с до рожки», «Встаньте на дорожку»). Дети стоят на дорожке друг за другом.

**Игровой прием:** «Мишки идут по дорожке». Ходьба по кругу, построение в круг. После построения воспитатель раздает флажки.

#### **II. Основная часть**

##### **Общеразвивающие упражнения**

1. И. п.— стоя, ноги на ширине ступ ни, руки с флажками опущены вниз. Поднять руки вверх, потянуться на но сочках, посмотреть на флажки, опу ститься и опустить флажки. («Выше, выше поднимай. Скоро праздник Первомай!») (4—5 раз). Следить за выпрямлением рук. *Спятого занятия:* упражнение вы полняется с кубиками.

Вытянуть руки вперед («Вот кубики»), постучать («Тук-тук»), спрятать за спину («Нет кубиков»),

2. И. п.— стоя, ноги на ширине ступ ни, руки опущены. Поднять руки перед собой, скрестить флажки («Вот наши флажки»), развести в стороны, спря тать флажки за спину («Нет флаж ков») (4—5 раз).

Следить за выпрямлением рук. *С пятого занятия:* кубики поднять вверх, опустить.

3. И. п.— сидя, ноги расставлены, руки с флажками опущены перед собой. Наклониться вперед и положить флаж ки возле ступней ног, сказать: «Вот», вернуться в и. п., взять флажки, ска зать: «Взяли», вернуться в и. п. (4— 5 раз).

---

Следить за выпрямлением туловища в и. п. Перед началом упражнения — сидя шевелить пальцами ног («Поиграем пальчиками»).

*С пятого занятия:* кубики класть слева и справа от себя.

4. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, постучать по коленям флажками («Тук-тук»), вернуться в и. п. (4—5 раз).

Следить за выпрямлением ног в и. п. *С пятого занятия:* и. п.— сидя. По очереди сгибать и разгибать ноги. Кубики положить на пол.

5. И. п.— стоя, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. «Покружимся с флажками» (по 2 раза в каждую сторону).

*С пятого занятия;* выставлять по переменно ноги вперед.

**Основные движения**

1. Бросить мяч (или мешочек с песком) через сетку правой (левой) рукой из-за головы (2—3 раза).

Выполняется одновременно всеми детьми. Следить за правильным замесом. Чередовать мячи и мешочки с песком через занятие. Стойка с сеткой находится на расстоянии 1 м на уровне роста ребенка (постепенно увеличить расстояние до 1,5 м).

2. Проползти на четвереньках, опираясь на ладони и колени, под дугу, встать, выпрямиться, подпрыгнув, достать игрушку на высоте 10 см от поднятой руки ребенка (2 раза).

Выполняется парами. Стойка с игрушками стоит за дугой на расстоянии 0,5 м. Следить, чтобы дети не опускали голову при ползании.

*С пятого занятия:* проползти под веревкой (высота 30 см). Выполняется фронтально.

Следить, чтобы дети мягко приземлялись после подпрыгивания.

3. Влезть на лесенку-стремянку («Обезьянки») (1—2 раза).

Проводится на третьем, четвертом, седьмом и восьмом занятиях.

Подвижная игра «Попади в ворота» (2—3 раза).

Дети сидят лицом друг к другу на расстоянии 90 см (дуга находится на расстоянии 45 см от ребенка). По сигналу воспитателя прокатывают мячи двумя руками.

*С пятого занятия:* 1) увеличить расстояние до 1 м (дуга находится на расстоянии 50 см от ребенка); 2) прокатывать мячи попеременно правой и левой рукой.

**III. Заключительная часть (1,5 мин)**

---

Ходьба и прыжки с продвижением вперед по дорожке (ширина 30— 25 см) друг за другом («Белочки пры гают»).

Ходьба парами.

*С пятого занятия:* ходьбу парами исключить. Ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через кирпичики (положить в конце комнаты друг за другом на рас стоянии длины ступни ребенка).

*С седьмого занятия:* перешагивать через палку (высота 15 см от пола). Игра «Принеси игрушку» (игрушку спрятать за палкой до начала занятия). Возвращаясь с игрушкой, дети снова перешагивают через палку.

Занятие на май

Задачи. Продолжать учить детей ходить друг за другом, по кругу, взяв шись за руки, парами; упражнять в катании, бросании мяча, перелезании, прыжках через линию.

Пособия: две скамьи, два бревна с наклеенными кружочками (на рас стоянии вытянутой руки ребенка), реб ристая доска, корзина, стойка с мелки ми игрушками, две игрушки, мешочки с песком, небольшие мячи, зонт.

I. Вводная часть (1,5 мин)

Ходьба друг за другом, по кругу, взявшись за руки, ходьба в рассыпную. Построение в круг.

*С третьего занятия:* ходьба и бег друг за другом («Полетели самолеты»).

*С пятого занятия:* ходьба со сменой темпа, включая бег. Игра «Поезд».

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения

1. И. п.— стоя, ноги на ширине ступ ни, руки опущены. Поднять руки вверх, опустить («Высоко вверху солнышко») (4-5 раз).

Следить за выпрямлением рук. Под нимая вверх, потянуться на носках.

*С пятого занятия:* выполнять упраж нения со стульями (см. 1—4 занятия в феврале).

2. И. п.— стоя на коленях. Садиться на пятки и вставать (4 раза). Следить, чтобы ноги были прямые.

3. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать прямые ноги («Погреем на солнышке ноги») (2 раза).

4. И. п.— стоя, ноги на ширине ступ ни. Присесть, сказать: «Нет», вернуться в и. п. («Пошел дождь, дети спря тались под грибок, их дождь не за мочил») (4—5 раз).

Следить за выпрямлением спины.

5. И. п.— то же. Поднять руки вверх, посмотреть на них, вернуться в и. п. («Снова выглянуло солнышко, вот оно») (4—5 раз).

Следить за выпрямлением рук.

---

## **Основные движения**

**1. Проползти по скамье, встать и, подняв руки вверх, хлопнуть в ладоши («Поймали бабочку») (2 раза).**

*С третьего занятия:* перед скамьей начертить мелом на полу линию, перед ложить ребенку ее перепрыгнуть, а затем проползти по скамье. Выполняется парами.

Следить, чтобы дети не опускали го лову. Стимулировать движения игруш кой.

*С пятого занятия:* после проползания по скамье бросать мешочки с песком в корзину.

**2. Стоя прокатить вперед мяч левой и правой рукой (2 раза).**

Выполняется фронтально. В противо положных местах комнаты мелом нари совать дорожки (длина — вдоль всей стороны комнаты, ширина 25 см). Дети берут из корзины мячи в левую руку и встают на дорожку. По сигналу воспи тателя катят мячи к другой дорожке, догоняют их, встают на дорожку и катят мячи правой рукой к первой дорожке.

*С пятого занятия:* прокатывание мя чей заменить бросанием мешочков с песком в корзину. Чередовать упражнения с мешочками и мячами через занятие.

**Подвижная игра «Солнышко и дождик» (3 раза).**

**По сигналу «Солнышко» дети гуляют,**

---

## **V. Требования к уровню подготовки воспитанников**

**К концу года дети должны уметь:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.
- Лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см.
- Метать предметы правой рукой: мальчики – 2,5 – 4,1м., девочки – 2,4 – 3,4м., левой рукой: мальчики – 2,0 – 3,4м., девочки – 1,8 – 2,8м.
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками.
- Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м.

## **VI. Способы проверки знаний, умений, навыков**

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата.

Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.

Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тестирование двигательной подготовленности детей проводится в начале года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май). Сопоставляя результаты, педагог имеет возможность скорректировать физкультурно-оздоровительную работу.

	Двигательные навыки детей									
	Развитие основных движений									Знает 2-3 подвижных игры, правила и ход игры
	Ходьба и бег			Прыжки		Лазание и ползание		Метание		
	Ходит свободно, не шаркая	Бегают естественно, непринужденно,	Чувствует ритм, умеет	Спрыгивает с высоты 15 см. в	Прыгает в длину с места,	Ловко ползает по прямой	Подлезание под предметами,	Метание предметов 2-мя руками в	Метание в горизонтальную цель	

		ногами, держась прямо, не отпуская головы	в разных темпах	ходить, бегать, подпрыг. изменять положение своего тела в такт музыке	глубину	отталкиваясь 2-мя ногами, мягко приземляется	поверхности	перелезание через них	горизонтальную цель	попеременно правой и левой руками		
1												
2												
3												
4												

3 балла – полностью соответствует критерию (существуют значительные доказательства того, что деятельность ДОО соответствует данному критерию).

2 балла - частично соответствует критерию (существуют некоторые доказательства того, что деятельность ДОО соответствует данному критерию);

1 балл – не соответствует критерию (практически отсутствуют доказательства того, что деятельность ДОО соответствует данному критерию)

## **VII. Список средств обучения**

Для осуществления программы в детском саду созданы определенные условия: спортивный зал для проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий, где размещается оборудование и мелкий спортивный инвентарь; спортивная площадка для подвижных и спортивных игр, беговая дорожка, полоса препятствий.

В каждой группе выделена физкультурная зона, где размещаются гимнастические снаряды и физкультурный уголок - место хранения мелкого инвентаря, атрибутов, игрушек.

Под руководством взрослых ежедневно проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, и гимнастика после сна. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5 -2 часов.



Формами организации оздоровительной работы этой программы являются: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, двигательнo-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья.