

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зайцевореченская  
общеобразовательная средняя школа»**

Рассмотрена на педагогическом  
(методическом) совете: Протокол от

№ \_\_\_\_\_

Согласовано:

Ст. воспитатель по ДО: \_\_\_\_\_

В. В. Музалева

«31»августа 2023г.

Утверждена:

Директор школы: \_\_\_\_\_

Г. Б. Мацвей

«31»августа 2023г.

**Рабочая учебная программа  
руководителя физического воспитания  
Образовательная область «Физическое развитие» для детей 0 – 4 лет  
на 2023 – 2024 учебный год**

Руководитель физического  
воспитания: В. Г. Бубенщикова

**п. Зайцева Речка  
2023год**

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию детей от 0-4 лет разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основе:

- Федеральной образовательной программы дошкольного образования;
- основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Зайцевореченская общеобразовательная средняя школа";
- авторской программы «От рождения до школы». Под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.
- локального акта школы "Положение о рабочей программе в МБОУ Зайцевореченская ОСШ".

В соответствии с учебным планом дошкольного образования, на изучение физической культуры в группе отводится 108 часов, из расчёта 3 занятия в неделю. (36 учебных недель).

Данная программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 0 до 4 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому.

#### 1.1. Цели и задачи для реализации Программы

**Целью** Федеральной программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель Федеральной программы достигается через решение следующих **задач**:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## **1.2 Содержание психолого-педагогической работы (от 0 до 4 лет)**

### **Направление «Физическое развитие»**

#### **Образовательная область «Здоровье»**

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;

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

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

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

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

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

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

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

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

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

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей

### **1.3. Возрастные особенности физического развития детей 0-4 лет**

#### **От 2 месяцев до 1 года**

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- организовывать двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий взрослого с ребенком;
- обеспечивать охрану здоровья ребенка, гигиенический уход, питание; организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности детей; поддерживать эмоционально-положительную реакцию при выполнении движений.

### Содержание образовательной деятельности

Педагог приучает ребенка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.

С 2-х месяцев — педагог направляет движение головы ребенка в сторону звука, игрушки, оказывает помощь в удержании ее в вертикальном положении, побуждает переворачиваться со спины на бок, на живот и обратно;

- отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки;
- побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук, дотягиваться до игрушки, подползать к ней;
- проводит комплекс гимнастики и оздоровительного массажа ребенку из положений лежа на спине и животе.

С 6 месяцев — педагог поощряет стремление ребенка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа, и наоборот, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, выполнять приставные шаги, держась за опору;

- побуждает к действиям с предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и др.);
- проводит ребенку комплекс гимнастики и оздоровительного массажа из положений лежа на спине, животе и сидя, с игрушками и предметами.

С 9 месяцев — педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры, при поддержке за руки и самостоятельно;

- ходить за каталкой в определенном направлении, при поддержке подниматься на ступеньки, поощряет стремление ребенка к разнообразным движениям (выполнять наклоны, поднимая предметы с пола, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и др.);
- вызывает эмоциональную отзывчивость и двигательные реакции на игровые действия и ритмичную музыку;
- проводит комплекс гимнастики и оздоровительного массажа ребенку из положений лежа, сидя и стоя, с игрушками и предметами; укрепляет здоровье ребенка с помощью средств физического воспитания, организует и проводит закаливание, гимнастику и массаж, соблюдая гигиенические требования;
- начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.

В результате, к концу 1 года жизни, ребенок: самостоятельно и уверенно ползает в разных направлениях, встает на ноги;

- ходит с поддержкой и без нее, приседает, выполняет наклоны, поднимается на ступеньки при поддержке;

- осуществляет действия с предметами;
- эмоционально-положительно реагирует на музыку и движения, гигиенические процедуры, гимнастику, массаж.

### **От 1 года до 2 лет**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве;
- поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;
- укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

### Содержание образовательной деятельности

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), удерживать равновесие при ходьбе, беге, координировать движения рук и ног при выполнении упражнений, побуждает детей к самостоятельному выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает, создаёт положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):

В процессе физического воспитания педагог обеспечивают условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

Ходьба: за педагогом стайкой в прямом направлении. Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 20–30 см.), с поддержкой, в вверх и вниз по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5–2 м), подниматься на ступеньки и спускаться; перешагивать через веревку, палку, кубик высотой 10–15 см.

Ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров; подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см.), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см); лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

Катание, бросание: катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя); бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения.

Педагог помогает детям выполнять упражнения (наклоны вперед, приседания и др.) с использованием предметов (погремушки, колечки, платочки), у опоры (стул, скамейка), и на них. В комплекс включаются упражнения с поворотами

корпуса влево и вправо, с наклоном туловища вперед (поднять предмет с пола), с поднятием и опусканием рук, из положения стоя, сидя, лежа на животе, с переворотами со спины на живот и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Педагог проводит подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, вызывая положительные эмоции, используя игрушки и зрительные ориентиры.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для формирования двигательных навыков и развития психофизических качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой, пользоваться предметами личной гигиены).

В результате, к концу 2 года жизни, ребенок начинает овладевать основными движениями, воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, ориентируется в пространстве по ориентирам, при выполнении основных движений двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

### **От 2 лет до 3 лет**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое

положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом.

Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения): в процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег.

Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

Общеразвивающие упражнения.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты



туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

В результате, к концу 3 года жизни, ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

**От 3 лет до 4 лет**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

#### Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организовывает активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них;

подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой

движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

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

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

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

Активный отдых.

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

День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое,

выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

### **2.1. Планируемые результаты в младенческом возрасте**

**К одному году:** ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания, манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу; ребенок эмоционально реагирует на внимание взрослого, проявляет радость в ответ на общение со взрослым; ребенок понимает речь взрослого, откликается на свое имя, положительно реагирует на знакомых людей, имена близких родственников; ребенок выполняет простые просьбы взрослого, понимает и адекватно реагирует на слова, регулирующие поведение (можно, нельзя и др.); ребенок произносит несколько простых, облегченных слов (мама, папа, баба, дай, бах, на), которые несут смысловую нагрузку; ребенок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические процедуры; ребенок проявляет интерес к животным, птицам, рыбам, растениям; ребенок эмоционально реагирует на музыку, пение, прислушивается к звучанию разных музыкальных инструментов; ребенок ориентируется в знакомой обстановке, активно изучает окружающие предметы, выполняет действия, направленные на получение результата (накладывает кирпичик на кирпичик, собирает и разбирает пирамидку, вкладывает в отверстия втулки, открывает и закрывает дверцы шкафа, рассматривает картинки и находит на них знакомые предметы и др.); ребенок активно действует с игрушками, подражая действиям взрослых (катает машинку, кормит собачку, качает куклу и т.п.);

### **2.2. Планируемые результаты в раннем возрасте**

**К трем годам:** у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

ребенок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами; ребенок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым; ребенок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них; ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого; ребенок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях; ребенок владеет основными гигиеническими навыками, простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и др.); ребенок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; ребенок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения; ребенок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе; ребенок в играх отображает действия окружающих («готовит обед», «ухаживает за больным» и др.), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель («Я буду лечить куклу»).

### **2.3. Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

**К четырем годам:** ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку; ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье; ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности; ребенок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении; ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов; ребенок в дидактических играх действует в рамках правил.

### 3. Система физкультурно-оздоровительной работы

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне занятий (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1–3 минуты.

### 4. Учебный план

**непосредственно – образовательной деятельности детей дошкольного возраста  
на 2023/2024 учебный год**

Направления развития ребенка/ Образовательные области		Виды НОД	Группа общеразвивающей направленности (от 0-лет жизни)	
Образовательная область	Физическое развитие	Физкультурное	неделя	год
			3	108

## 5. Содержательный раздел

### ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

#### Развитие движений

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), удерживать равновесие при ходьбе, беге, координировать движения рук и ног при выполнении упражнений, побуждает детей к самостоятельному выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает, создаёт положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом.

Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

#### Ходьба и упражнения в равновесии.



Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении. Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 20–30 см.), с поддержкой, в вверх и вниз по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5–2 м), подниматься на ступеньки и спускаться; перешагивать через веревку, палку, кубик высотой 10–15 см; группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см); в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

### **Бег.**

Бег в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см); в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка; на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

### **Ползание, лазанье.**

Ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров; подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см.), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см); лазанье по лесенке

стремлянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров. Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом; ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

### **Катание, бросание.**

Катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя); бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см. Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см; катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

### **Общеразвивающие упражнения.**

Педагог помогает детям выполнять упражнения (наклоны вперед, приседания и др.) с использованием предметов (погремушки, колечки, платочки), у опоры (стул, скамейка), и на них. В комплекс включаются упражнения с поворотами корпуса влево и вправо, с наклоном туловища вперед (поднять предмет с пола), с поднятием и опусканием рук, из положения стоя, сидя, лежа на животе, с переворотами со спины на живот и обратно. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание,

держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

### **Музыкально-ритмические упражнения.**

Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкальноритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

### **Строевые упражнения.**

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

### **Спортивные упражнения.**

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

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

### **Подвижные игры**

Педагог проводит подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, вызывая положительные эмоции, используя игрушки и зрительные ориентиры.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для формирования двигательных навыков и развития психофизических качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой, пользоваться предметами личной гигиены).

Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнздышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок». Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

### **Примерный список подвижных игр**

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай

бабочку», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр. А так же: «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнздышках», «Где звенит?», «Найди флажок», «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнздышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

**С лазаньем и ползанием.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(от 0 до 4 лет)

Месяц	№	Содержание занятия	Игры	Дата
СЕНТЯБРЬ	1	Ходьба и бег подгруппами и всей группой. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	«Воробышки и автомобиль» «У медведя во бору»	01.09
	2	Прыжки на двух ногах на месте. Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).		04.09
	3	Ползание на четвереньках по прямой. Лазанье по гимнастической стенке. П		06.09
	4	Бег в прямом направлении. Перестроение в колонну по два.	«По тропинке» «Птички и кошка»	08.09
	5	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м).		11.09

		Бег в колонне по двое.		
	<b>6</b>	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками. Прокатывание обручей друг другу.		<b>13.09</b>
	<b>7</b>	Ходьба парами. Ходьба на пятках.	«Птички летают» «Самолёты»	<b>15.09</b>
	<b>8</b>	Ползание по доске, лежащей на полу. Прыжки в длину с места (не менее 70см).		<b>18.09</b>
	<b>9</b>	Катание мяча одной рукой воспитателю. Перелезание через бревно. П		<b>20.09</b>
	<b>10</b>	Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П	«Зайка серенький сидит» «Кто ушел?»	<b>22.09</b>
	<b>11</b>	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м). П Ходьба по ребристой доске. П		<b>25.09</b>
	<b>12</b>	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками. П Игра «Пастух и стадо».		<b>27.09</b>
	<b>13</b>	Ходьба по доске. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	«Принеси предмет» «Цветные автомобили»	<b>29.09</b>
	<b>14</b>	Прыжки через шнур (линию). Ходьба между линиями (расстояние 10-15см).		<b>02.10</b>
	<b>15</b>	Ходьба парами. Ползание по доске, лежащей на полу. П Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м).		<b>04.10</b>
	<b>16</b>	Бег друг за другом. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Мой веселый звонкий мяч» «Подбрось – поймай»	<b>06.10</b>
	<b>17</b>	Подлезание под воротца. Ползание по гимнастической скамейке на животе.		<b>09.10</b>
	<b>18</b>	Бросание мяча друг другу. Прокатывание обручей друг другу. П		<b>11.10</b>
	<b>19</b>	Кружение в медленном темпе. Ходьба вдоль границ зала.	«По тропинке» «Солнышко и дождик»	<b>13.10</b>
	<b>20</b>	Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).		<b>16.10</b>
	<b>21</b>	Катание мяча одной рукой воспитателю. П Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).		<b>18.10</b>
	<b>22</b>	Ходьба и бег группой друг за другом. П Построение в колонну по два. П	«Догони мяч» «У медведя во бору»	<b>20.10</b>
	<b>23</b>	Ползание на четвереньках по прямой (3-4м) П		<b>23.10</b>
<b>ОКТАБРЬ</b>				

		Ходьба между линиями (расстояние 10-15см). П		
	<b>24</b>	Бросание мяча друг другу. П Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П		<b>25.10</b>
	<b>25</b>	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Равнение по ориентирам.	«По тропинке» «Ловишки»	<b>27.10</b>
	<b>26</b>	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см). Ползание по горизонтальной и наклонной доске.		<b>30.10</b>
<b>Н О Я Б Р Ъ</b>	<b>27</b>	Кружение в медленном темпе. П Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П		<b>01.11</b>
	<b>28</b>	Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). Прыжки с поворотом кругом.	«Птички в гнездышках» «Зайцы и волк»	<b>03.11</b>
	<b>29</b>	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).		<b>08.11</b>
	<b>30</b>	Перелезание через бревно. Перестроение в колонну по два.		<b>10.11</b>
	<b>31</b>	Ходьба с изменением темпа. Ходьба с мешочком на голове.	«Мой веселый звонкий мяч» «Бездомный заяц»	<b>13.11</b>
	<b>32</b>	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). Ползание между предметами.		<b>15.11</b>
	<b>33</b>	Бросание мяча вперед двумя руками снизу. Размыкание и смыкание. П		<b>17.11</b>
	<b>34</b>	Ходьба по кругу, взявшись за руки. П Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. П	«Солнышко и дождик» «Найди себе пару»	<b>20.11</b>
	<b>35</b>	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П Прыжки с поворотом кругом. П		<b>22.11</b>
	<b>36</b>	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см). П Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П		<b>24.11</b>
	<b>37</b>	Ползание по наклонной доске. Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«Догоните меня!» «Кто ушел?»	<b>27.11</b>
	<b>38</b>	Ходьба по доске. П Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).		<b>29.11</b>
<b>Д Е К</b>	<b>39</b>	Прыжки через шнур (линию). П		<b>01.12</b>

		Ползание меду предметами. П		
	<b>40</b>	Ходьба с переходом на бег и наоборот. Бег со сменой ведущего.	«Найди флажок» «Лошадки»	<b>04.12</b>
	<b>41</b>	Бросание мяча вперед двумя руками от груди. Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).		<b>06.12</b>
	<b>42</b>	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П Прыжки с поворотом кругом. П		<b>08.12</b>
	<b>43</b>	Ходьба с изменением направления. Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«Кто тише?» «У медведя во бору»	<b>11.12</b>
	<b>44</b>	Бег с изменением темпа. Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.		<b>13.12</b>
	<b>45</b>	Подлезание под веревку (высота 30-40см). Игра «Сбей кеглю».		<b>15.12</b>
	<b>46</b>	Ходьба с переходом на бег и наоборот. П Бег со сменой ведущего. П		<b>18.12</b>
	<b>47</b>	Игра «По ровненькой дорожке». Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см). П	«Поезд» «Зайка серый умывается»	<b>20.12</b>
	<b>48</b>	Ползание по наклонной доске. П Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П		<b>22.12</b>
	<b>49</b>	Ходьба врассыпную. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).		<b>25.12</b>
	<b>50</b>	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	«Воробышки и автомобиль» «Зайцы и волк»	<b>27.12</b>
	<b>51</b>	Подлезание под веревку (высота 30-40см). П Равнение по ориентирам. П		<b>29.12</b>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>52</b>	Бег в колонне по одному. Построение в колонну по три.		«Солнышко и дождик» «Лошадки»
	<b>53</b>	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см). Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	<b>12.01</b>	
	<b>54</b>	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). П Прыжки (с высоты 20-25см).	<b>15.01</b>	
	<b>55</b>	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Где звенит?» «Бездомный заяц»	<b>17.01</b>
	<b>56</b>	Бросание мяча двумя руками из-за головы.		<b>19.01</b>



		Ползание змейкой.		
	<b>57</b>	Подлезание под воротца. П Прокатывание мяча друг другу между предметами.		<b>22.01</b>
	<b>58</b>	Ходьба врассыпную. П Построение в колонну по три. П	«Догоните меня!» «Птички и кошка»	<b>24.01</b>
	<b>59</b>	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). П Прыжки (с высоты 20-25см). П		<b>26.01</b>
	<b>60</b>	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см). П Игра «Пастух и стадо».		<b>29.01</b>
	<b>61</b>	Прыжки через две параллельные линии (10-30см). Бег мелким и широким шагом.	«Перешагни палку» «Перелет птиц»	<b>31.01</b>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<b>62</b>	Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).		<b>02.02</b>
	<b>63</b>	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м). Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).		<b>05.02</b>
	<b>64</b>	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см). Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	«Птички в гнездышках» «Найди себе пару»	<b>07.02</b>
	<b>65</b>	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.		<b>09.02</b>
	<b>66</b>	Бросание мяча двумя руками из-за головы. П Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П		<b>12.02</b>
	<b>67</b>	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«Воробышки и автомобиль» «У медведя во бору»	<b>14.02</b>
	<b>68</b>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м).		<b>16.02</b>
	<b>69</b>	Ходьба, взявшись за руки. П Игра «Сбей кеглю».		<b>19.02</b>
	<b>70</b>	Ходьба с изменением направления. П Построение в круг. П	«По тропинке» «Зайцы и волк»	<b>21.02</b>
	<b>71</b>	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П		<b>26.02</b>
	<b>72</b>	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м). П Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П		<b>28.02</b>
<b>М А Р</b>	<b>73</b>	Ходьба с обхождением предметов.	«Зайка»	<b>01.03</b>

		Перестроение в колонну по два. П	«Позвони в погремушку»	
	<b>74</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба на наружных сторонах стоп.		<b>04.03</b>
	<b>75</b>	Метание мячей правой и левой рукой. Прыжки с короткой скакалкой.		<b>06.03</b>
	<b>76</b>	Ходьба по бревну (ширина 20-25см). Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и вл.)	«Мяч в кругу» «Подбрось – поймай»	<b>11.03</b>
	<b>77</b>	Прыжки через две параллельные линии (10-30см). П Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П		<b>13.03</b>
	<b>78</b>	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). П Построение в колонну по три. П		<b>15.03</b>
	<b>79</b>	Метание набивных мешочков правой и левой рукой. Повороты направо, налево, кругом.	«Принеси предмет» «Перелет птиц»	<b>18.03</b>
	<b>80</b>	Ходьба с обхождением предметов. П Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).		<b>20.03</b>
	<b>81</b>	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). П		<b>22.03</b>
	<b>82</b>	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см). П Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П	«Птички летают» «Самолеты»	<b>25.03</b>
	<b>83</b>	Игра «Мой веселый звонкий мяч». Прыжки с короткой скакалкой. П		<b>27.03</b>
	<b>84</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П Игра «Подбрось – поймай».		<b>29.03</b>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<b>85</b>	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Найди флажок» «Лошадки»	<b>01.04</b>
	<b>86</b>	Ходьба с обхождением предметов. П Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.		<b>03.04</b>
	<b>87</b>	Бег в колонне по одному. П Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.). П		<b>05.04</b>
	<b>88</b>	Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Через ручеек» «Цветные автомобили»	<b>08.04</b>
	<b>89</b>	Игра «Зайка серенький сидит».		<b>10.04</b>

		Перешагивание через предметы с разным положением рук.		
	<b>90</b>	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П		<b>12.04</b>
	<b>91</b>	Ходьба приставным шагом в стороны. Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд).	«По тропинке» «У медведя во бору»	<b>15.04</b>
	<b>92</b>	Бег в колонне по одному. П Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). П		<b>17.04</b>
	<b>93</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П Ползание по гимнастической стенке на животе. П		<b>19.04</b>
	<b>94</b>	Игра «Через ручеек». Повороты направо, налево, кругом. П		<b>22.04</b>
	<b>95</b>	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	«Флажок» «Птички и кошка»	<b>24.04</b>
	<b>96</b>	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. П Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П		<b>26.04</b>
<b>МАЙ</b>	<b>97</b>	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м. Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). П	«Солнышко и дождик» «Пастух и стадо»	<b>03.05</b>
	<b>98</b>	Ходьба приставным шагом вперед. П Пролезание в обруч. П		<b>06.05</b>
	<b>99</b>	Ходьба по гимнастической скамейке. П Прокатывание обручей друг другу. П		<b>08.05</b>
	<b>100</b>	Ходьба приставным шагом в стороны. П Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола). П	«В воротца» «Кто тише?»	<b>13.05</b>
	<b>101</b>	Ходьба по бревну (ширина 20-25см). П Прыжки с короткой скакалкой. П		<b>15.05</b>
	<b>102</b>	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). П Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). П		<b>17.05</b>
	<b>103</b>	Игра «Птички в гнздышках». Построение в колонну по три. П		<b>20.05</b>
	<b>104</b>	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П	«Поезд» «Найди себе пару»	<b>22.05</b>

	Ползание между предметами. П		
<b>105</b>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). П Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).П		<b>24.05</b>
<b>106</b>	Ходьба приставным шагом вперед. П Игра «Лиса в курятнике».	«Воробышки и автомобиль» «Пастух и стадо»	<b>27.05</b>
<b>107</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П Игра «Котята и щенята».		<b>29.05</b>
<b>108</b>	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м. П Игра «Сбей кеглю».		<b>31.05</b>

## Список литературы

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.
5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., испр. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. –с. 336.
6. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.
7. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
9. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. - 88 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.-112 с.
11. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
12. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.-2-е изд., испр. и доп.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 168 с.