Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 39
Кировского района Санкт-Петербурга

Принята
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024г. № 3

Утверждена
приказом по ГБДОУ детскому саду № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2024г. № 39-од
Заведующий _____ /Г.Н.Рожкова/

Рожкова Г.Н. Подписано цифровой подписью: Рожкова Г.Н. Дата: 2024.09.04 16:26:13 +04'00'

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для второй младшей группы
программа рассчитана на детей дошкольного
возраста 3 – 4 года

Составила:
инструктор по физической культуре
Гарист О.А.

Санкт-Петербург
2024г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1.Целевой раздел	4
1.1.Цель, задачи рабочей программы	4
2. Содержательный раздел	7
2.1. Расписание занятий	10
2.2. Календарно-тематическое планирование	11
3. Организационный раздел	36
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	36
3.2 Режим двигательной активности	38
3.3. Работа с родителями	39
4. Список методической литературы	40

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому развитию предназначена для работы с детьми группы общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет.
Рабочая программа разработана на основе:
Рабочая программа разработана на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга» (утверждена приказом от 31.08.2023 г. № 30);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки №1155 от 17 октября 2013 года.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

1. Целевой раздел

1.1 Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

Задачи на год:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Развивать умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Способствовать формированию навыка сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Развивать навыки лазанья, ползанья. Совершенствовать разнообразные виды движений, основные движения. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.
- Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Формировать навык правильного хвата за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Формировать у детей положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

1 квартал 2024-2025 учебного года

Задачи:

Ознакомить детей со спортивным залом и инвентарем в нем.

Формировать у детей умение строиться, ходить и бегать в колонне по одному.

Формировать умение выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед, обращая внимание на толчок ногами.

Формировать умение выполнять прокатывание мяча вдаль, друг другу, между предметами.

Развивать ловкость, глазомер, равновесие.

Упражнять в ходьбе обычной и с перешагиванием через предметы.

Формировать умение играть в подвижные игры.

Закреплять умение ползать на четвереньках.
Формировать умение действовать в общем для всех темпе в процессе выполнения физических упражнений.
Проверить уровень физического развития детей.
Формировать интерес к двигательной активности.
Воспитывать дружеские отношения друг к другу.

<u>Основные виды движений</u>
Ходьба. Обычная, на носках, с высоким поднимание бедра, с дополнительным заданием.
Бег. Обычный, с ускорением и с замедлением темпа.
Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча вдаль, бросок вдаль, катание мяча друг другу.
Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вокруг себя и с продвижением вперед, прыжок в длину и вверх с места.
Равновесие. Ходьба по извилистой дорожке, ходьба с перешагиванием.
Групповые упражнения с переходами. Построение стайкой, в колонну, в шеренгу.
Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.
<u>Общеразвивающие упражнения</u>
Без предметов, с флажком, с кубиком, с мячом, с игрушкой.
<u>Подвижные игры</u>
«Бегите ко мне», «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка серый умывается», «Найди свой домик», «Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Солнышко и дождик», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Птичка и птенчики», «Воробышки и кот»

2 квартал

<u>Задачи:</u>
Формировать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному; перестраиваться парами и в круг;
Формировать умение выполнять сочетание ходьбы и бега с дополнительными заданиями;
Формировать умение выполнять бег с ускорением;
Формировать у детей умение ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди;
Упражнять детей в ползании и прокатывании мяча;
Развивать умение сохранять равновесие;
Закреплять умение пролезать под дугой;
Формировать умение спрыгивания с высоты;
Упражнять в прыжках на месте с продвижением вперед;
Формировать умение играть в подвижные игры с водящим – ребенком;
Развивать ловкость, глазомер, равновесие.
Продолжать формировать умение действовать сообща, в общем, для всех темпе в процессе выполнения физических упражнений;
Формировать интерес к двигательной деятельности.
Воспитывать дружеские отношения друг к другу.

<u>Основные виды движений</u>
Ходьба. Обычная, широким шагом, на носках, с высоким поднимание бедра, змейкой, с ускорением и замедлением темпа, с дополнительным заданием.
Бег. Обычный, со сменой направления, с дополнительным заданием, на носках.
Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча под дугой, бросок мяча в пол и ловля его после отскока; ловля мяча, брошенного воспитателем.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности, прохождение под дугой в плотной группировке, пролезание в вертикальный обруч.
Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки вверх; спрыгивание с высоты; прыжки в длину с места.
Равновесие. Ходьба по скамейке.
Групповые упражнения с переходами. Построение в шеренгу, парами, в колонну по одному, по два; построение в круг.
Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.
Общеразвивающие упражнения
Без предметов, с лентой, с гимнастической палкой, с флажком, с мячом, с игрушкой, с использованием скамейки.
Подвижные игры
«Зайка серенький…», «Кролики в огороде», «Зайцы и волк», «Лягушки», «Найди свой цвет», «Стоп», «Воробышки и кот», «Цыплята на полянке», «У медведя во бору».

3 квартал

Задачи:

Способствовать формированию навыка ходить и бегать в колонне по одному и парами;
Упражнять детей в сочетании ходьбы и бега с дополнительным заданием;
Повторять с детьми разные виды ходьбы и бега.
Формировать у детей умение выполнять прыжки со сменой положения ног и через предметы.
Дать детям представление о прямом галопе.
Продолжать формировать у детей умение выполнять перелезание через скамейку и лазание по шведской стенке.
Повторять с детьми выполнение прыжков вверх и в длину с места.
Продолжать формировать умение играть в подвижные игры, соблюдая правила.
Приучать детей выполнять упражнения в общем для всех темпе.
Развивать ловкость, глазомер, равновесие, координацию.
Проверить уровень физического развития детей.
Формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности.
Воспитывать дружеские отношения друг к другу и бережное отношение к инвентарю.

Основные виды движений
Ходьба. Обычная, змейкой, на носках, широким шагом, с высоким поднимание бедра, с приставным шагом, с дополнительным заданием.
Бег. Обычный, с высоким подниманием бедра, со сменой направления движения, с изменением темпа. Бег 30 м.
Катание, бросание, ловля, метание. Бросок мяча вдаль двумя руками из-за головы и снизу; бросание мяча друг другу; прокатывание мяча друг другу.
Ползание, лазание. Перелезание боком через скамейку; лазание по шведской стенке.
Прыжки. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со сменой положения ног; прыжки через предметы; прямой галоп.
Равновесие. Ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; ходьба по скамейке с перешагиванием; ходьба по наклонной доске скамейке.
Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, по два, по три; построение в шеренгу.
Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.

Общеразвивающие упражнения
Без предметов, с кубиками, с гимнастической палкой, с флажком, с платочком, с использованием скамейки.
Подвижные игры
«Солнышко и дождик», «Воробышки и кот», «Деревья и птицы», «Прокати и догони», «Карлики и великаны», «Самолеты», «Снежинки и ветер», «Найди свой домик», «Собери цветочки», «Заячий концерт», «У медведя во бору», «Гуси-гуси…»

2. Содержательный раздел

От 3 лет до 4 лет.
Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:
обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
Содержание образовательной деятельности.
Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, 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.
Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).
В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.
Основные движения.
Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную,

«змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом.

Бег. Бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10- 15 м; медленный бег 120-150 м.

Прыжки. Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2- 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).

Упражнение в равновесии. Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.).

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, 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 носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два,

врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.
Подвижные игры. Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).
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, а также региональных и климатических особенностей.
Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.
Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами 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, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.
Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.
Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям
«Жизнь», «Здоровье», что предполагает:
воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.1. Расписание занятий

Группа / Дни недели	Вторая младшая группа № 8
Понедельник	
Вторник	
Среда	9.00-9.15
Четверг	9.00-9.15
Пятница	

2.2. Календарно – тематическое планирование

Месяц	Неделя / занятие		Виды двигательной активности	Цели	Оборудование	Используемая литература
Сентябрь	1-я неделя	1	Ходьба за инструктором, игра «Пойдем в гости» ОВД: Ходьба «Пройдем по дорожке» П/и «Бегите ко мне»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении всей группой.	Гимнастические скамейки Шнуры Игрушка (мишка, зайка или кукла)	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.23-24
		2	Ходьба и бег всей группой «стайкой» ОВД: Прыжки на двух ногах на месте «Прыг-скок». Игровое задание «Птички»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в разном направлении всей группой.	Мишка и кукла. Мячик.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.24-25
	2-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному «Вороны и стрекозы» ОВД: «Прокатывание мячей «Прокати и догони» Подвижная игра «Кот и воробышки»	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога. Развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать умение детей ориентироваться в игровых ситуациях.	Мячи по количеству детей, шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа,стр.25-26

	2	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга) переход на бег, поворот в другую сторону. ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки» П/и «Быстро в домик»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе и беге, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазании под перекладиной Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Кубики Шнур Погремушки Стойка с перекладиной для подлезания.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.26-27
3-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному «Вороны и стрекозы» ОВД: «Прокатывание мячей «Прокати и догони» Подвижная игра «Кот и воробышки»	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога. Развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать умение детей ориентироваться в игровых ситуациях.	Мячи по количеству детей, шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.25-26
	2	Ходьба и бег в одном направлении в колонне по одному ОВД: Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь Прыжки на двух ногах вокруг мяча П/и «Бегите ко мне»	Развивать умение детей в ходьбе и беге в колонне по одному Развивать умение прокатывать мяч друг другу Ознакомить с прыжками на двух ногах вокруг мяча Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении всей группой	Мячи по количеству детей	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой ,В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст/авт.-сост. О.В.

						Музыка,стр.11-12
	4-я неделя	1	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга) переход на бег, поворот в другую сторону. ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки» П/и «Быстро в домик»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе и беге, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазании под перекладиной Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Кубики Шнур Погремушки Стойка с перекладиной для подлезания.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа,стр.26-27
		2	Ходьба и бег всей группой «стайкой» Бег по кругу в колонне по одному ОВД: Прыжки на двух ногах на месте «Прыг-скок». Игровое задание «Птички»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в разном направлении всей группой.	Мишка и кукла Мячик	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.24-25

Октябрь	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с заданием «лягушки» Бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Равновесие «Пойдем по мостику» Прыжки П/и «Догони мяч»	Развивать умение детей в ходьбе и беге действовать по сигналу педагога и ориентироваться в пространстве Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Поролоновая дорожка Шнуры Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.28
		2	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Затем разворот и повторение задания ОВД: Прыжки из обруча в обруч Прокати мяч П/и «Ловкий шофер» Игровое задание «Машины поехали в гараж»	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога Упражнять в прыжках с приземлением на согнутые ноги Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Обручи Мячи Рули (Кольца для бросания) Флажки красного и зеленого цвета	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.29
	2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Игровые упражнения «Стрекозы» и «Кузнечики» ОВД: Прокатывание мячей в прямом направлении Игровое упражнение «Быстрый мяч» Игровое упражнение «Проползи – не задень»	Развивать умение детей в ходьбе и беге в колонне по одному Упражнять детей действовать по сигналу педагога Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и в энергичном отталкивании мяча Развивать ловкость, ползая между предметами не задевать их	Мячи Конусы Обруч	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.30-31

		П/и «Зайка серый умывается»	Развивать внимание и умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения в игре		
	2	Ходьба в колонне по одному в чередовании с заданием «лягушки» Бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Равновесие «Пойдем по мостику» Прыжки через шнур П/и «Догони мяч»	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Поролоновая дорожка Шнуры Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.28
3-я неделя	1	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Затем разворот и повторение задания ОВД: Прыжки из обруча в обруч Прокати мяч П/и «Ловкий шофер» Игровое задание «Машины поехали в гараж»	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога Упражнять в прыжках с приземлением на согнутые ноги Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Обручи Мячи Рули (Кольца для бросания) Флажки красного и зеленого цвета	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.29
	2	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу ОВД: Ползание «Крокодильчики» Упражнение на равновесие «Пробеги не задень»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и действовать по сигналу педагога Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Стойка (воротики) высота 50 см от пола Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.31-32

			П/и «Воробышки и кот»	Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве		
	4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Выполнение упражнений по сигналу: «Стрекозы» и «Кузнечики» ОВД: Прокатывание мячей в прямом направлении Игровое упражнение «Быстрый мяч» Игровое упражнение «Проползи – не задень» П/и «Зайка серый умывается»	Развивать умение детей в ходьбе и беге в колонне по одному Упражнять детей действовать по сигналу педагога Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и в энергичном отталкивании мяча Развивать ловкость, ползая между предметами не задевать их Развивать внимание и умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения в игре	Мячи Конусы Обруч	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.30-31
		2	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу ОВД: Ползание «Крокодильчики» Упражнение на равновесие «Пробеги не задень» П/и «Воробышки и кот»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и действовать по сигналу педагога Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Стойка (воротики) высота 50 см от пола Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.31-32

Ноябрь	1-я неделя	1	Игровое задание «Веселые мышки» «Бабочки» ОВД: «В лес по тропинке» «Зайки – мягкие лапочки» П/и «ловкий шофер»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и действовать по сигналу педагога Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Поролоновая дорожка Рули (Кольца для бросания) Флажки красного и зеленого цвета	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.33
		2	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, «Лошадки» Бег «Стрекозы» Ходьба и бег в чередовании ОВД: Прыжки «Через болото» Прокатывание мячей «Точный пас» П/и «Мыши в кладовой»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий Упражнять в прыжках из обруча в обруч и приземляться на полусогнутые ноги Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	Обручи Мячи Веревка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.34-35
	2-я неделя	1	Игровое упражнение «Твой кубик» ОВД: «Прокати - не задень» «Проползи - не задень» П/и «По ровненькой дорожке»	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами Упражнять в ползании Развивать внимание и умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения в игре	Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.35-36

	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Бег в колонне по одному «Лягушки», «Бабочки» ОВД: «Кто быстрее до погремушки?» Броски мяча в парах П/и «Поймай комара»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя Упражнять в ползании, развивая координацию движений Упражнять в прокатывании и ловле мяча Развивать ловкость и внимание	Погремушки Мячи Комар на веревке	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.37-38 Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой., стр.13 (4)
3-я неделя	1	Игровое задание «Веселые мышки» «Бабочки» ОВД: «В лес по тропинке» «Зайки – мягкие лапочки» П/и «ловкий шофер»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и действовать по сигналу педагога Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Поролоновая дорожка Рули (Кольца для бросания) Флажки красного и зеленого цвета	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.33
	2	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, «Лошадки» Бег «Стрекозы» Ходьба и бег в	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий	Обручи Мячи Веревка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.34-35

			чередовании ОВД: Прыжки «Через болото» Прокатывание мячей «Точный пас» П/и «Мыши в кладовой»	Упражнять в прыжках из обруча в обруч и приземляться на полусогнутые ноги Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер		
	4-я неделя	1	Игровое упражнение «Твой кубик» ОВД: «Прокати - не задень» «Проползи - не задень» П/и «По ровненькой дорожке»	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами Упражнять в ползании Развивать внимание и умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения в игре	Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.35-36
		2	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Бег в колонне по одному «Лягушки», «Бабочки» ОВД: «Кто быстрее до погремушки?» Броски мяча в парах П/и «Поймай комара»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя Упражнять в ползании, развивая координацию движений Упражнять в прокатывании и ловле мяча Развивать у детей ловкость и внимание	Погремушки Мячи Комар на веревке	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр. 37-38 Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой., стр.13 (4)

Декабрь	1-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой и бегом врассыпную по сигналу «На прогулку!» ОВД: Игровое упражнение «Пройди – не задень» «Лягушки – попрыгушки» П/и «Коршун и птенчики»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную, развивая ориентировку в пространстве Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия Упражнять детей в прыжках Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Кубики Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр. 39-40
		2	Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную по сигналу «Самолеты» ОВД: Прыжки со скамейки Прокатывание мячей друг другу П/и «Найди свой домик»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки Упражнять в прокатывании мяча Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Гимнастическая скамейка Мат Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр. 40-41
	2-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному, «Воробышки» ОВД: Прокатывание мяча между предметами «Проползи – не задень» П/и «Лягушки»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога Упражнять в прокатывании мяча между предметами Развивать умение группироваться при лазании под перекладину	Кубики Кегли Стойка для подлезания	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр. 41-42
		2	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную Игровое задание «На прогулку!» ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в ползании	Гимнастическая скамейка Шнуры	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр. 42-43

		Ходьба по шнуру боком приставным шагом П/и «Птица и птенчики»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по шнуру Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве		
3-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой и бегом врассыпную по сигналу «На прогулку!» ОВД: Игровое упражнение «Пройди – не задень» «Лягушки – попрыгушки» П/и «Коршун и птенчики»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную, развивая ориентировку в пространстве Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия Упражнять детей в прыжках Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Кубики Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.39-40
	2	Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную по сигналу «Самолеты» ОВД: Прыжки со скамейки Прокатывание мячей друг другу П/и «Найди свой домик»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки Упражнять в прокатывании мяча Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Гимнастическая скамейка Мат Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.40-41
4-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному, «Воробышки» ОВД: Прокатывание мяча между предметами «Проползи – не задень» П/и «Лягушки»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога Упражнять в прокатывании мяча между предметами Развивать умение группироваться при лазании под перекладину	Кубики Кегли Стойка для подлезания	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.41-42

		2	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную Игровое задание «На прогулку!» ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Ходьба по шнуру боком приставным шагом П/и «Птица и птенчики»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в ползании Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по шнуру Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Гимнастическая скамейка Шнуры	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.42-43

Январь	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания «Великаны» Бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону ОВД: «Пройди – не упади» по поролоновой дорожке Прыжки «Из ямки в ямку» П/и «Коршун и цыплята»	Повторить ходьбу с выполнением задания Повторить ходьбу в чередовании с бегом Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед	Поролоновая дорожка Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.44

	2	Игровое упражнение «На полянке» ОВД: «Зайки - прыгуны» Прокатывание мяча между предметами П/и «Птица и птенчики»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному и беге врассыпную Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами Упражнять в прокатывании мяча Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.45-46
2-я неделя	1	Игровое упражнение «Возьми кубик!» Ходьба в чередовании с бегом вокруг кубиков ОВД: «Прокати-поймай» «Медвежата» П/и «Найди свой цвет»	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, при ходьбе вокруг предметов Повторить ходьбу в чередовании с бегом Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений Развивать внимательность во время игры	Кубики Мячи Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.46-47
	2	Игровое упражнение «Лягушки и бабочки» Бег в колонне по одному в обе стороны ОВД: Ползание под перекладину, не касаясь руками пола Игровое упражнение «По тропинке» П/и «Лохматый пес»	Повторить ходьбу с выполнением заданий и бег в колонне по одному, с разворотом в обратную сторону Упражнять в ползании под перекладину, не касаясь руками пола Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Развивать внимание и умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения в игре	Стойка с перекладиной для ползания Доска ширина 20 см	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.47-49
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания «Великаны» Бег в колонне по одному с поворотом в другую	Повторить ходьбу с выполнением задания Повторить ходьбу в чередовании с бегом	Поролоновая дорожка Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа,

			сторону ОВД: «Пройди – не упади» по поролоновой дорожке Прыжки «Из ямки в ямку» П/и «Коршун и цыплята»	Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед		стр.44
		2	Игровое упражнение «На полянке» ОВД: «Зайки - прыгуны» Прокатывание мяча между предметами П/и «Птица и птенчики»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному и беге врассыпную Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами Упражнять в прокатывании мяча Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.45-46
	4-я неделя	1	Игровое упражнение «Возьми кубик!» Ходьба в чередовании с бегом вокруг кубиков ОВД: «Прокати-поймай» «Медвежата» П/и «Найди свой цвет»	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, при ходьбе вокруг предметов Повторить ходьбу в чередовании с бегом Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений Развивать внимательность во время игры	Кубики Мячи Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.46-47
		2	Игровое упражнение «Лягушки и бабочки» Бег в колонне по одному в обе стороны ОВД: Ползание под перекладину, не касаясь руками пола Игровое упражнение «По тропинке» П/и «Лохматый пес»	Повторить ходьбу с выполнением заданий и бег в колонне по одному, с разворотом в обратную сторону Упражнять в ползании под перекладину, не касаясь руками пола Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Развивать внимание и умение выполнять движения в соответствии с текстом	Стойка с перекладиной для ползания Доска ширина 20 см	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.47-49

				стихотворения в игре		

Февраль	1-я неделя	1	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами Бег в чередовании с ходьбой с поворотом в другую сторону ОВД: «Перешагни – не наступи» Прыжки «С пенька на пенек» П/и «Найди свой цвет»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов Повторить ходьбу в чередовании с бегом и разворотом в другую сторону Упражнять в сохранении устойчивого равновесия Повторить прыжки с продвижением вперед Развивать внимание	Кольца от кольцеброса Ленты Обручи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр. 50
		2	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании «Мышки», «Лошадки» ОВД: Прыжки «Веселые воробышки» Прокатывание мяча «Ловко и быстро» П/и «Воробышки в гнездышках»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в прыжках с гимнастической скамейки и мягком приземлении на полусогнутые ноги Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом Развивать умение ориентироваться в пространстве и действовать по сигналу педагога	Гимнастическая скамейка Конусы Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр. 51
	2-я	1	Ходьба в колонне по	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением	Мячи	Л.И.Пензулаева

неделя		одному на носочках, на пяточках Бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Бросание мяча через шнур двумя руками Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола П/и «Воробышки и кот»	заданий Упражнять в беге в колонне по одному и врассыпную Упражнять в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве		«Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.52-53
	2	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Лазание под перекладину в группировке Ходьба по доске, положенной на пол, приседая на середине П/и «Лягушки попрыгушки»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную Упражнять в умении группироваться, при лазании под перекладину Повторить упражнение в равновесии Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	Стойка с перекладиной для подлезания Доска Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.53-54
3-я неделя	1	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами Бег в чередовании с ходьбой с поворотом в другую сторону ОВД: «Перешагни – не наступи» Прыжки «С пенька на пенек»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов Повторить ходьбу в чередовании с бегом и разворотом в другую сторону Упражнять в сохранении устойчивого равновесия Повторить прыжки с продвижением вперед	Кольца от кольцеброса Ленты Обручи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.50

		П/и «Найди свой цвет»	Развивать внимание		
	2	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании «Мышки», «Лошадки» ОВД: Прыжки «Веселые воробышки» Прокатывание мяча «Ловко и быстро» П/и «Воробышки в гнездышках»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в прыжках с гимнастической скамейки и мягком приземлении на полусогнутые ноги Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом Развивать умение ориентироваться в пространстве и действовать по сигналу педагога	Гимнастическая скамейка Конусы Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.51
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному на носочках, на пяточках Бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Бросание мяча через шнур двумя руками Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола П/и «Воробышки и кот»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в беге в колонне по одному и врассыпную Упражнять в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.52-53

		2	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Лазание под перекладину в группировке Ходьба по доске, положенной на пол, приседая на середине П/и «Лягушки попрыгушки»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную Упражнять в умении группироваться, при лазании под перекладину Повторить упражнение в равновесии Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	Стойка с перекладиной для подлезания Доска Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.53-54

Март	1-я неделя	1	Ходьба и бег вокруг кубиков с изменением направления ОВД: «Ровным шажком» Прыжки «Змейкой» П/и «Кролики»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры Повторить прыжки между предметами Упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах, беге врассыпную, подлезании под шнур, не касаясь руками пола	Кубики Доска Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.54-55
		2	Ходьба в колонне по одному и врассыпную на сигнал «На прогулку!» ОВД: Прыжки «Через канавку» «Точно в руки» П/и «Найди свой цвет»	Упражнять детей действовать по сигналу в ходьбе и беге врассыпную Упражнять в прыжках в длину с места Развивать ловкость при прокатывании мяча Упражнять детей действовать по сигналу и ориентироваться по цвету	Шнуры Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.56-57

2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному Игровое задание «Лошадки», «Бабочки» ОВД: «Брось – поймай» Ползание по гимнастической скамейке П/и «Зайка серый умывается»	Развивать умение действовать по сигналу педагога Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками Упражнять в ползании по гимнастической скамейке Упражнять в выполнении действий в соответствии с текстом стихотворения, в прыжках на двух ногах	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.57-58
	2	Ходьба и бег между кеглями ОВД: Ползание «Медвежата» Ходьба по гимнастической скамейке П/и «Автомобили»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между кеглями Повторить упражнения в ползании Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовыми сигналами, использовать все пространство зала	Кегли Кубики Гимнастическая скамейка Кольца от кольцеброса Ленты зеленая и красная	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.58-59
3-я неделя	1	Ходьба и бег вокруг кубиков с изменением направления ОВД: «Ровным шажком» Прыжки «Змейкой» П/и «Кролики»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры Повторить прыжки между предметами Упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах, беге врассыпную, подлезании под шнур, не касаясь руками пола	Кубики Доска Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.54-55
	2	Ходьба в колонне по одному и врассыпную на сигнал «На прогулку!» ОВД: Прыжки «Через канавку» «Точно в руки»	Упражнять детей действовать по сигналу в ходьбе и беге врассыпную Упражнять в прыжках в длину с места Развивать ловкость при прокатывании мяча	Шнуры Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.56-57

			П/и «Найди свой цвет»	Упражнять детей действовать по сигналу и ориентироваться по цвету		
	4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному Игровое задание «Лошадки», «Бабочки» ОВД: «Брось – поймай» Ползание по гимнастической скамейке П/и «Зайка серый умывается»	Развивать умение действовать по сигналу педагога Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками Упражнять в ползании по гимнастической скамейке Упражнять в выполнении действий в соответствии с текстом стихотворения, в прыжках на двух ногах	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.57-58
		2	Ходьба и бег между кеглями ОВД: Ползание «Медвежата» Ходьба по гимнастической скамейке П/и «Автомобили»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между кеглями Повторить упражнения в ползании Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовыми сигналами, использовать все пространство зала	Кегли Кубики Гимнастическая скамейка Кольца от кольцеброса Ленты зеленая и красная	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.58-59

Апрель	1-я неделя	1	Ходьба в чередовании с бегом вокруг кубиков с разворотом в другую сторону ОВД: Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке Прыжки «Через канавку» П/и «Тишина»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре Упражнять в прыжках на двух ногах и мягком приземлении на полусогнутые ноги Упражнять в ходьбе в колонне по одному и действовать по сигналу педагога	Кубики Гимнастическая скамейка Шнуры	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.60-61
		2	Ходьба в колонне по одному Бег с выполнением задания «Жуки полетели!» ОВД: Прыжки из обруча в обруч Упражнение с мячом «Точный пас» П/и «По ровненькой дорожке»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать умение действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, действовать совместно	Обручи Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.61-62
	2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом и выполнением заданий «Великаны» и «Гномы» ОВД: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях П/и «Мы топаем ногами»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Упражнять в ползании по ограниченной площади опоры Развивать умение действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.62-63

	2	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий «Воробышки», «Лягушки», «Лошадки» ОВД: «Проползи – не задень» Равновесие «По мостику» П/и «Огуречик, огуречик»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога и выполнением заданий Повторить ползание между предметами Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Упражнять детей выполнять бег врассыпную и прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Кубики Обручи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.63-64
3-я неделя	1	Ходьба в чередовании с бегом вокруг кубиков с разворотом в другую сторону ОВД: Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке Прыжки «Через канавку» П/и «Тишина»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре Упражнять в прыжках на двух ногах и мягком приземлении на полусогнутые ноги Упражнять в ходьбе в колонне по одному и действовать по сигналу педагога	Кубики Гимнастическая скамейка Шнуры	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.60-61
	2	Ходьба в колонне по одному Бег с выполнением задания «Жуки полетели!» ОВД: Прыжки из обруча в обруч Упражнение с мячом «Точный пас» П/и «По ровненькой дорожке»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать умение действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, действовать совместно	Обручи Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.61-62
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом и выполнением заданий «Великаны» и	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,

			«Гномы» ОВД: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях П/и «Мы топаем ногами»	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Упражнять в ползании по ограниченной площади опоры Развивать умение действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу		младшая группа, стр.62-63
		2	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий «Воробышки», «Лягушки», «Лошадки» ОВД: «Проползи – не задень» Равновесие «По мостику» П/и «Огуречик, огуречик»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога и выполнением заданий Повторить ползание между предметами Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Упражнять детей выполнять бег врассыпную и прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Кубики Обручи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.63-64

Май	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному и врассыпную по всему залу ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через ленты П\и «Мыши в кладовой»	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную, развивая ориентировку в пространстве Повторить задание на равновесие Повторить прыжки через ленты на двух ногах Упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезать под шнур, не касаясь руками пола	Гимнастическая скамейка Ленты Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.65-66
		2	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами ОВД: Прыжки «Парашютисты» Прокатывание мяча, сидя ноги врозь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги Упражнять в прокатывании мяча друг другу Развивать умение действовать в соответствии с	Конусы Кубики Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.66-67

			П/и «Воробышки и кот»	текстом стихотворения		
	2-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания «Пчелки» ОВД: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке П/и «Огуречик, огуречик»	Упражнять детей действовать по сигналу педагога в ходьбе в чередовании с бегом Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его, развивая ловкость Упражнять в ползании по ограниченной площади опоры Упражнять детей выполнять бег врассыпную и прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.67-68
		2	Ходьба в колонне по одному и выполнение задания «Мышки» Бег врассыпную ОВД: Ходьба по доске Прыжки «Кузнечики» П/и «Коршун и птенчики»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога Повторить задание в равновесии Упражнять в прыжках с продвижением вперед Упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу и бег врассыпную	Доска Шнуры	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.68-69
	3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному и врассыпную по всему залу ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через ленты П\и «Мыши в кладовой»	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную, развивая ориентировку в пространстве Повторить задание на равновесие Повторить прыжки через ленты на двух ногах Упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезать под шнур, не касаясь руками пола	Гимнастическая скамейка Ленты Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.65-66

		2	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами ОВД: Прыжки «Парашютисты» Прокатывание мяча, сидя ноги врозь П/и «Воробышки и кот»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги Упражнять в прокатывании мяча друг другу Развивать умение действовать в соответствии с текстом стихотворения	Конусы Кубики Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.66-67
	4-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания «Пчелки» ОВД: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке П/и «Огуречик, огуречик»	Упражнять детей действовать по сигналу педагога в ходьбе в чередовании с бегом Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его, развивая ловкость Упражнять в ползании по ограниченной площади опоры Упражнять детей выполнять бег врассыпную и прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.67-68
		2	Ходьба в колонне по одному и выполнение задания «Мышки» Бег врассыпную ОВД: Ходьба по доске Прыжки «Кузнечики» П/и «Коршун и птенчики»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога Повторить задание в равновесии Упражнять в прыжках с продвижением вперед Упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу и бег врассыпную	Доска Шнуры	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа, стр.68-69

ОВД –основные виды движений; П/и – подвижная игра

3. Организационный раздел

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Безопасность и психологический комфорт пребывания детей в физкультурном зале

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширению функциональных возможностей детского организма, формированию двигательных навыков и двигательных качеств.
Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия я осуществляю с учетом здоровья, возраста детей и времени года.
Используемые мною формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- занятия физической культурой в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения.

Для реализации двигательной деятельности детей я использую оборудования и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.
Оборудование изготовлено из материалов, безвредных для здоровья детей. Все оборудование прикреплено к стенке.
Весь инвентарь отвечает санитарно-эпидемиологическим требованием и имеет сертификаты, подтверждающие безопасность, которые могут быть подвергнуться влажной обработке.
Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.
У детей на четвертом году жизни формируются элементарные навыки совместной двигательной и игровой деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазанье. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.
Во второй младшей группе сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.
Проявляя самостоятельную двигательную активность, дети 4-го года жизни выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегают с неё, подползают под разные предметы и т. д.) и сочетания разных движений (прокатывание мяча по "дорожке" и бег за ним, прыжки вверх, стараясь поймать комара и др.). В связи с увеличивающейся

самостоятельностью дети умеют ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность их действий в коллективе. В то же время у детей этого возраста ещё быстро падает интерес к одной и той же игрушке, пособию, тому или иному движению. Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.).
К четырем годам дети уже способны самостоятельно объединяться небольшой группой для выполнения игровых упражнений, используя разные пособия и предметы. Однако, большинство детей затрудняется в выборе игр и могут длительное время находится в "бездеятельном состоянии". Им необходима помощь со стороны педагога.
В самостоятельной двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста можно увидеть игры разной подвижности (с мячом, со скакалкой, с обручем, с сюжетными игрушками).
К четырем годам у детей происходит развёртывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности за день их пребывания в детском саду.
Одним из средств повышения двигательной активности детей являются двигательные импровизации под музыку. Огромную радость приносят детям такие движения, как притопывание, кружение, различные подскоки. Поэтому чаще следует использовать музыкальное сопровождение в разных видах занятий по физической культуре.
Увеличению двигательной активности малышей способствует благоприятная окружающая обстановка: много свободного места в группе, большое разнообразие предметов и игрушек, непосредственное участие воспитателя в подвижных играх и упражнениях.

3.2 Режим двигательной активности

Режим двигательной активности детей второй младшей группы № 8

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	П
1.	Утренняя гимнастика	5-6	5-6	5-6	5-6	5-
2.	Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе); 1 раз в неделю ДАП)	15		15	15	
3.	Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)	15				15
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)	4	4	4	4	4
5.	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	20	20	20	20	20
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
11.	Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	60	60	60	60	60
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)		20			
15.	Физкультурный праздник	-	-	-	-	-
	Итого:	212	202	197	197	19

3.3. Работа с родителями

Месяц	Форма работы
Сентябрь	Консультация «Спортивная форма на занятиях по физической культуре»
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Консультация «Гимнастика и зарядка дома»
Декабрь	Консультация «Подвижные игры с детьми в семье»
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой)
Февраль	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля
Март	Консультация «Физкультурный уголок дома»
Апрель	Спортивный праздник ко дню здоровья
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

4. Список методической литературы

1.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа— М.: Мозаика-Синтез, 2015.

2.Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.

3.Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

4.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

5.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.