

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на заседании педагогического совета


Протокол от «28» 08 2010

№ 1

Утверждена:

Заведующий

МБДОУ Детский сад № 47 Мичуринск



Приказ от «28» 08 2010 № 63



Рабочая программа группы общеразвивающей направленности

для детей 3 – 4 лет

по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

Разработчики программы:

Жукова Е. Б.

Попова М. В.

Мичуринск 2020

I. Пояснительная записка

1. 1. Актуальность

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания правительства Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является

физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Исходя из принципа - здоровый ребенок – успешный ребенок, невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровьесохраняющей среды в условиях детского сада.

1. 2. Нормативно-правовое обеспечение.

Рабочая программа образовательной области «Речевое развитие» разработана в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» № 1014 от 30. 08. 2013»

4. «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении Сан Пин 2. 4. 1. 3049-13).

1.3. Цель и задачи программы

Рабочая программа группы общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» состоит из двух блоков:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Цель: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координации и гибкость; способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи:

Блок «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

- Сохранять, укреплять и охранять здоровья детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление.
- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формировать полезные привычки. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Блок «Физическая культура»

- Обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; воспитывать интерес и любовь к спорту, формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

1.4. Принципы построения рабочей программы «Физическое развитие»

- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, самостоятельности, инициативы, творчества;

- Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима;

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;

- Принципа постепенности включает варианты изменения в стереотипы выполнения движений;
- Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении;
- Принцип доступности и индивидуализации зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения;
- Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения»;
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

1.5. Возрастные особенности детей 3-4 лет

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры правила в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам – культурно выработанным средствам восприятия.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами, они могут устанавливать относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других людей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно выступают во взаимодействие.

Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

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

1.6. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Блок «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Становление ценностей здорового образа жизни. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Блок «Физическая культура»

Обеспечение гармоничного физического развития. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Начальные представления о некоторых видах спорта. Формировать интерес к спорту. Знакомить с некоторыми видами спорта.

Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям.

Подвижные игры. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

II. Основная часть

2. 1. Расписание образовательной деятельности

Дни недели	Виды организованной образовательной деятельности	Время проведения
Вторник	Физическое развитие: Физическая культура (помещение)	09.00. – 09.15.
Четверг	Физическое развитие: Физическая культура (на воздухе)	09.25. – 09.40.
Пятница	Физическое развитие: Физическая культура (в помещении)	09.00. – 09.15.

2.2. Учебный план

Название	Количество	Количество ООД	Количество ООД
	учебных недель	в неделю	в год
Физическая культура	36	3	108

2.3. Комплексно-тематическое планирование в соответствии с программой, методическим комплексом (приложение)

2.4. Особенности организации образовательной деятельности

Организация образовательной деятельности		Самостоятельная
Групповая	Подгрупповая, индивидуальная	деятельность детей в ходе проведения режимных моментов
- Организация организованной образовательной деятельности: 3 раза в неделю, всего 108 занятий в год, продолжительностью не более 15 минут	- Дидактические игры; - Подвижные игры	- Двигательная деятельность детей в спортивном уголке

В рабочей программе предусмотрена интеграция образовательных областей

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1.«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение

проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2.«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3.«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4.«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2. 5. Условия реализации рабочей программы

Программа реализуется через организованную образовательную деятельность «Физическая культура», кружковую работу и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Развивающая предметно-пространственная среда, создаваемая в помещениях, на территории ДОУ и среда группы стимулирует физическую активность детей, желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Помещения ДОУ	Оснащение
Территория ДОУ	Оснащение
Участок группы	выносное спортивное оборудование пространство для организации подвижных игр, проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе
Среда группы	Оснащение
Центр активности	Спортивный инвентарь – кегли, мячи, пластмассовые гантели, скакалки, веревки разной толщины, Дидактические игры, направленные на знакомство детей с разными видами спорта; Книги о спорте и ЗОЖ; картинки, фотографии, иллюстрации с видами спорта, картотека игр: малой подвижности, подвижных

2. 6. Работа с родителями по физическому развитию детей

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Организуя, сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка и глубоко понимая, тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы д/сада, надо особое

внимание уделять поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в д/саду.
- Ознакомление с мероприятиями, проводимыми в д/саду,
- Информация в родительских уголках, в папках передвижках.
- Различные консультации

Формы работы с родителями

- Анкетирование и тестирование родителей;
- Беседы;
- Консультации медицинского работника;
- Физкультурные досуги и развлечения;
- Родительские собрания;
- Информация на стендах;
- Дни здоровья

2. 7. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения рабочей программы.

- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах двигательной активности - способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах двигательной активности (физкультминутки, физические упражнения, подвижные игры и т. д.); ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах двигательной деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в отношении физического развития;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Система мониторинга

Педагогический процесс современного детского сада должен быть ориентирован на обеспечение развития каждого ребёнка, сохранение его уникальности и самобытности, создание возможностей раскрытия способностей, склонностей, то есть на удовлетворение потребностей государства, родителей и детей. У педагога должно быть наличие информации о возможностях, интересах и проблемах каждого ребёнка.

Методическое обеспечение диагностики:

1. Н.В.Верещагина. Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2014

Диагностическое обследование проводится в несколько этапов:

- подготовительный;
- проведение непосредственно диагностики;
- обработка полученных данных.

Подготовительный этап - подготовка диагностических карт, стимульного материала, определение механизма проведения обследования: определение места, времени, точного списочного состава диагностируемых по данной программе детей, определение временных интервалов проведения.

Проведение непосредственно диагностики - образовательная и самостоятельная деятельность, дидактические игры, наблюдения, беседы и т.д.

Обработка полученных данных.

В процессе обсуждения представленных данных группа педагогов делает выводы о соответствии совокупности мониторинговых индикаторов одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей): высокому, среднему, низкому, низшему. Степень соответствия выражается в определенном количестве баллов:

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
- 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Периодичность диагностического исследования – 2 раза в год (октябрь, апрель)

2. Увеличение времени в режиме дня на проведение гигиенических процедур, прием пищи.
3. Оснащение группы специальным физкультурным оборудованием.
4. Внесение корректив в планирование работы, используя наиболее доступны наглядные, практические и словесные методы.

2.8. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная. На носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях; по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с постановкой, приседанием, поворотом)

Упражнение в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м), с перешагиванием через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой дорожке, Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бегать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5- 2м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). Бросание вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Пролезание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, вверх с места; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через

предметы (высота 5см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой назад-вперед, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватить колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимать плечи, разводить руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочек с песком.

Подвижные игры

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки икот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазанием. «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 свое место», «Угадай, кто и где кричит?», «Найди, что спрятано?».

2.9 Литература

1. Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. - М.: Мозаика – Синтез, 2014.
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ / Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2016

Приложение в рабочей программе

«Физическое развитие»

Перспективный план работы с детьми 3 – 4 лет

Образовательная область «Физическое развитие»

Месяц	Неделя	Тема	Цели	Источник информации
Сентябрь	1	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Конспект № 1
	1	Ходьба между двумя линиями. (на прогулке)	Приучать детей ходить и бегать за воспитателем; учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	Конспект № 2
	1	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Конспект № 1
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Конспект № 3
	2	Ходьба между двумя линиями. (на прогулке)	Приучать детей ходить и бегать за воспитателем; учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	Конспект № 2
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Конспект № 3

	3	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Конспект № 4
	3	Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. (на прогулке)	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте	Конспект № 5
	3	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Конспект № 4
	4	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Конспект № 7
	4	Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. (на прогулке)	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.	Конспект № 5
	4	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Конспект № 7
Октябрь	1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Конспект № 8
	1	Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на землю. (на прогулке)	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.	Конспект № 6

	1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Конспект № 8
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Конспект № 9
	2	Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на землю. (на прогулке)	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.	Конспект № 6
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Конспект № 9
	3	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Конспект № 10
	3	Прыжки в обруч и из обруча. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.	Конспект № 11
	3	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Конспект № 10
	4	Общеразвивающие упражнения на стульчиках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Конспект № 12

	4	Прыжки в обруч и из обруча. . (на прогулке)	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.	Конспект № 11
	4	Общеразвивающие упражнения на стульчиках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Конспект № 12
	5	Общеразвивающие упражнения с ленточками.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Конспект № 13
	5	Ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно. (на прогулке)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, развивать умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно; перешагивать из круга в круг.	Конспект № 26
	5	Общеразвивающие упражнения с ленточками.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Конспект № 13
Ноябрь	1	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Конспект № 14
	1	Ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно. (на прогулке)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, развивать умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно; перешагивать из круга в круг.	Конспект № 26
	1	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг	Конспект № 14

			другу, развивая координацию движений и глазомер.	
	2	Общеразвивающие упражнения.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Конспект № 15
	2	Ходьба между предметами (на прогулке)	Учить детей ходить и бегать врассыпную, используя всю площадку; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами, в прыжках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.	Конспект № 36
	2	Общеразвивающие упражнения.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Конспект № 15
	3	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Конспект № 16
	3	Ходьба между предметами (на прогулке)	Учить детей ходить и бегать врассыпную, используя всю площадку; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами, в прыжках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.	Конспект № 36
	3	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Конспект № 16
	4	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Конспект № 17
	4	Ходьба между предметами	Учить детей ходить и бегать по кругу, не держась за руки;	Конспект № 37

		(на прогулке)	подлезать под шнур, не касаясь руками земли; сохранять равновесие при ходьбе между предметами.	
	4	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Конспект № 17
Декабрь	1	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Конспект № 18
	1	Подлезание под шнур, не касаясь руками земли (на прогулке)	Учить детей ходить и бегать по кругу, не держась за руки; подлезать под шнур, не касаясь руками земли; сохранять равновесие при ходьбе между предметами.	Конспект № 37
	1	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Конспект № 18
	2	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Конспект № 19
	2	Ходьба между предметами (шинами), руки на поясе. (на прогулке)	: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами; упражнять в прыжках, продвигаясь вперёд.	Конспект № 38
	2	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Конспект № 19
	3	Общеразвивающие упражнения на стульчиках.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе.	Конспект № 20

	3	Ходьба между предметами (шинами), руки на поясе. (на прогулке)	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами; упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.	Конспект № 38
	3	Общеразвивающие упражнения на стульчиках.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе.	Конспект № 20
	4	Общеразвивающие упражнения с платочками.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Конспект № 21
	4	Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками земли. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками земли, формировать правильную осанку при ходьбе между предметами.	Конспект № 39
	4	Общеразвивающие упражнения с платочками.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Конспект № 21
Январь	2	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Конспект № 22
	2	Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками земли. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками земли, формировать правильную осанку при ходьбе между предметами.	Конспект № 39

	2	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Конспект № 22
	3	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Конспект № 23
	3	Ходьба, перешагивая через шнуры. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.	Конспект № 40
	3	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Конспект № 23
	4	Общеразвивающие упражнения без предметов	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Конспект № 24
	4	Ходьба, перешагивая через шнуры. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.	Конспект № 40
	4	Общеразвивающие упражнения без предметов	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Конспект № 24
Февраль	1	Общеразвивающие упражнения с кольцом.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом;	Конспект № 25

			повторить прыжки с продвижением вперед.	
	1	Подлезание под шнур, не касаясь руками земли. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе парами; закреплять умение подлезать под шнур, не касаясь руками земли; бросать на дальность.	Конспект № 41
	1	Общеразвивающие упражнения с кольцом.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Конспект № 25
	2	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Конспект № 27
	2	Подлезание под шнур, не касаясь руками земли. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе парами; закреплять умение подлезать под шнур, не касаясь руками земли; бросать на дальность.	Конспект № 41
	2	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Конспект № 27
	3	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	Конспект № 28
	3	Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.	Конспект № 42

	3	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	Конспект № 28
	4	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Конспект № 29
	4	Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.	Конспект №. 42
	4	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Конспект № 29
Март	1	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Конспект № 30
	1	Прыжки в длину с места. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; познакомить с прыжками в длину с места.	Конспект № 43
	1	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Конспект № 30
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Конспект № 31
	2	Прыжки в длину с места.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; познакомить с	Конспект № 43

		(на прогулке)	прыжками в длину с места.	
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Конспект № 31
	3	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Конспект № 32
	3	Прыжки в длину с места. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места.	Конспект № 44
	3	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Конспект № 32
	4	Общеразвивающие упражнения без предметов	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Конспект № 33
	4	Прыжки в длину с места. (на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места.	Конспект № 44
	4	Общеразвивающие упражнения без предметов	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Конспект № 33
Апрель	1	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Конспект № 34
	1	Учить детей бегать в разных направлениях.	Продолжать учить детей ходить колонной по одному, бегать врассыпную; упражнять в бросании и ловле мяча.	Конспект № 45

	(на прогулке)		
1	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Конспект № 34
2	Общеразвивающие упражнения с косичкой.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Конспект № 35
2	Учить детей бегать в разных направлениях. (на прогулке)	Продолжать учить детей ходить колонной по одному, бегать врассыпную; упражнять в бросании и ловле мяча.	Конспект № 45
2	Общеразвивающие упражнения с косичкой	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Конспект № 35
3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Конспект № 49
3	Учить детей ходить и бегать врассыпную. (на прогулке)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; учить подпрыгивать на двух ногах.	Конспект № 46
3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Конспект № 49
4	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Конспект № 50

	4	Учить детей ходить и бегать врассыпную. (на прогулке)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; учить подпрыгивать на двух ногах.	Конспект № 46
	4	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Конспект № 50
Май	1	Общеразвивающие упражнения с кольцом.	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Конспект № 51
	1	Ходьба между двумя линиями. (на прогулке)	Учить детей бегать врассыпную; упражнять в равновесии.	Конспект № 47
	1	Общеразвивающие упражнения с кольцом.	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Конспект № 51
	2	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Конспект № 52
	2	Ходьба между двумя линиями. (на прогулке)	Учить детей бегать врассыпную; упражнять в равновесии.	Конспект № 47
	2	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Конспект № 52
	3	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Конспект № 53

	3	Ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно. (на прогулке)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, развивать умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно; перешагивать из круга в круг.	Конспект № 48
	3	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Конспект № 53
	4	Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя;; повторить задание в равновесии.	Конспект № 54
	4	Ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно. (на прогулке)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, развивать умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно; перешагивать из круга в круг.	Конспект № 48
	4	Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя;; повторить задание в равновесии.	Конспект № 54