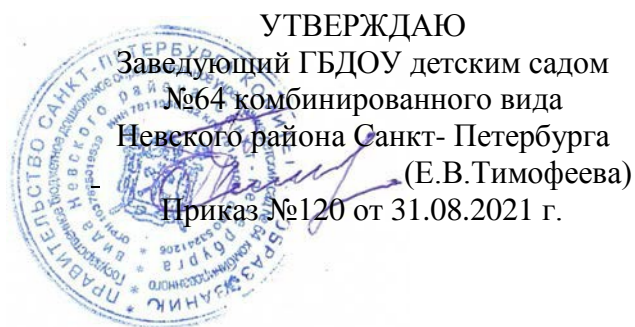


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом
№64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(Е.В.Тимофеева)
Приказ №120 от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре Егоровой Марии Михайловне
Группа: младшего возраста, (3-4 года)**

**Санкт-Петербург
2021**

Содержание

		Страница
1.	1.Целевой раздел рабочей программы	
	Пояснительная записка	3
	Цель	3
	Задачи	3
	Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	3
	Срок реализации рабочей программы	3
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	3
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание образовательной работы с детьми	4
2.2	Перспективное планирование физического развития	6
2.3	Планирование физкультурных досугов и праздников.	18
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	18
2.5	План консультаций для воспитателей	18
3.	Организационный раздел	
3.1	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	19
3.2	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	19
3.3	Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	19

Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Одной из главных задач Программы является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому образу жизни, потребности в двигательной деятельности.

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 64 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей в формах и способах взаимодействия с ребенком. Большое место уделяется формам работы с родителями воспитанников, использование которых помогает педагогам успешно реализовывать общеобразовательную программу дошкольного образования.

Для реализации программы не требуется каких-то особых условий, нестандартного материально-технического обеспечения. Она может быть реализована педагогами на существующей у дошкольной организации материально-технической базе, при условии соответствия ее действующим государственным стандартам и требованиям..

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

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 с высоты, 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.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Срок реализации рабочей программы- 1 учебный год

Планируемые результаты освоения программы.

(3-4года)

К концу года дети могут: ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

Целевые ориентиры образования в младшем возрасте.

Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Ребенок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу. Проявляет интерес к совместным играм с небольшими группами сверстников, стремится двигаться под музыку. У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Содержательный раздел.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Младшая группа (3-4 года).

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице,

положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). 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, извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); 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, враспынную; 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). Перекладывать 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 развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив 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, приподнимая плечи, разводя 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 мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры.

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

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

С подлезанием и лазаньем. «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».

Перспективное планирование

Основные виды движений	сентябрь	октябрь	ноябрь
Ходьба	Обычная, колонной.	В колонне по одному, по два (парами).	С остановкой.
Бег	Обычный.	В колонне по одному.	В колонне по одному. на носках.
перестроение	Свободно.	В колонну по одному, в круг.	В полукруг.
Ползание, лазание	На четвереньках.	Ползание на четвереньках между предметами, вокруг них.	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.
Прыжки	На месте.	На месте, с продвижением вперед.	Вокруг предметов, между ними.
Движения с мячом	Катание мяча (шарика) друг другу. Бросание воспитателю.	Бросание вверх, вниз, об пол и ловля. (2-3 раза подряд)	Катание мяча между предметами, в воротца (шир. 50-60 см)
равновесие	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2.5м), по доске.	Ходьба по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба по ребристой доске.

Общеразвивающие упражнения	Комп.№1, №2	Комп.№3, №4	Комп.№5, №6
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Воробышки и кот», « Догони мяч». « Ровным кругом»,	«Огуречик», « Птички в гнездышках», «Тишина у пруда».	«Мыши и кот», « У медведя во бору».
Основные виды движений	декабрь	январь	февраль
Ходьба	Колонной, на носках.	В разных направлениях: по прямой, по кругу.	Ходьба высоко поднимая колени.
Бег	С одного края площадки на другой. В разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам.	В разных направлениях: змейкой, врассыпную, по кругу.	Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего)
перестроение	В колонну по одному, в шеренгу.	В колонну по одному, по два (парами), врассыпную.	В колонну по одному, по два (парами)
Ползание, лазание	Ползание под дугой, в туннель.	По гимнастической скамейке: на четвереньках, с опорой на ступни и ладони.	Переползание под дугой, скамейкой, через препятствия.
Прыжки	Прыжки с высоты 15-20 см. Из круга в круг.	Вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка.	Через линию, шнур. Через 4-6 линий (поочередно через каждую)
Движения с мячом	Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками снизу.	В горизонтальную цель двумя руками от груди, правой и левой рукой (расстояние 1.5-2 м)	В вертикальную цель. (высота центра мишени 1.2 м). Правой и левой рукой (расстояние 1-1.5м)
равновесие	Ходьба с перешагиванием через предметы, палки.	Кружение в медленном темпе в обе стороны.	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см).
Общеразвивающие упражнения	Комп.№7, №8	Комп.№9, №10	Комп.№11, №12
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Найди свой домик», «Совушка», « По ровненькой дорожке».	« Веселые снежинки», « Лохматый пес». «Шли, шли и нашли».	«Самолеты», «Зайцы и волк».

Основные виды движений	Март	апрель	май
Ходьба	В разных направлениях:	С выполнением заданий (с остановкой,	Ходить с согласованными,

	змейкой (между предметами), враспынную.	приседанием, поворотом).	свободными движениями рук и ног,
Бег	Медленный бег (50-60 сек.)	Бег с изменением темпа(в медленном темпе в теч. 50-60 сек. В быстром темпе на расстоянии 10 м.	В чередовании с ходьбой.
перестроение	Размыкание и смыкание обычным шагом.	Повороты на месте направо, налево переступанием.	Размыкание и смыкание обычным шагом.
Ползание, лазание	На четвереньках, по прямой (расстояние 6 м).	Лазанье по лесенке-стремянке. Влезание на гимнастическую стенку (высота 1.5 м)	Пролезание в обруч: прямо. Перелезание через бревно.
Прыжки	Через предметы (высотой 5см)	В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см)	В длину с места на расстояние не менее 40 см.
Движения с мячом	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 70-100 см.	Метание мячей на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2.5-5м)	Бросание вверх, вниз, об пол и ловля. (2-3 раза подряд)
равновесие	По прямой ограниченной площади, Стоя на скамейке спрыгнуть и мягко приземлиться.	Во время бега остановиться и присесть.	Вбегать и сбегать по наклонной доске.
Общеразвивающие упражнения	Комп.№13, №14	Комп.№15, №16	Комп.№17, №18
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Зайка серый умывается», «Мы веселые ребята»,	« Подарки», «Воробышки и автомобиль».	« Снежки», « Пузырь», «Солнышко и дождик».

Комплексно-тематическое планирование.

Сентябрь	Задачи	Тема Недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релаксация
1 неделя 1образ. ситуация - Первая встреча" 2 развлечение- "Здравствуйте" 3 образ. ситуация-	Способствовать становлению двигательного опыта: выполнению ОВД, ОРУ, участие в п/и.	"Здравствуйте. Знакомство с детским садом"	Ходьба "стайкой" Ходьба на носках, "Петушок" Бег стайкой	ОРУ "первая встреча" (муз. комп. "Машина зарядка") ОРУ без предмета	Ходьба между двумя линиями; прыжки с продвижением вперед.	"У медведя во бору"	"Ласковое имя" (картотека)

"Добрый день"				в "Мои друзья"			
2 неделя 1 образ. ситуация - "Собираем овощи в нашем огороде" 2 образ. ситуац. "Фрукты" 3 образ. ситуация- "Ягоды"	Способствовать выполнению построения, ОРУ, ОВД, п/и. Развивать потребность в двиг. активн.	"Фрукты, овощи, грибы."	Ходьба обычная, между веревками по кругу. Бег стайкой	ОРУ	Прыжки на месте с двух ног, ходьба "змейкой" между скамейками .	"Огуреч ик, огуречи к"	"Орешек" (картотека)
3 неделя 1 образ. ситуац ия- "Осень в гости к нам пришла" 2 образ. ситуация- "Осень золотая" 3 образ. ситуация- "В сказочный лес"	Развивать умение выполнять построение, катать мяч друг другу. Способствовать выполнению ОВД, п/и, ОРУ.	«Осень. Ягоды. Природа осенью, деревья цветы кустарник и».	Ходьба друг за другом, С высоким поднимани ем колена "Петушок"	ОРУ с листьями.	Прыжки с двух ног из обруча в обруч, катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5м)	"воробы шки и автомоб иль"	"Волшебн ый сон" (картотека)
4 неделя 1 образ. ситуация- "Профессии" 2 образ. ситуация- "Кто работает у нас в саду" 3 образ. ситуация- "Пожарные сильные"	Содействовать гармоничном у физическому развитию детей.	"Кто работает у нас в саду"	Ходьба друг за другом, с приседани ем по хлопку, бег стайкой	ОРУ без предмет ов в "Професс ии"	Ползание на четвереньк ах по прямой (Расстояние - 3 - 6 метров)	"Поезд"	"Ласковое имя" (картотека)

Октябрь	Задачи	Тема недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релакса ция
1 неделя 1 - физ. досу г "Хотим расти здоровыми" 2 образов. ситуация- "В гостях у сказки" 3 образ. ситуация-	Содействовать гармоничном у физическому развитию детей, Развивать умение согласовывать	"Неделя здоровья"	Ходьба на носках, руки вверх, ходьба с высоким поднимани ем бедра, бег в колонне по одному	ОРУ с кубикам и "Хотим расти здоровы ми"	Ходьба по доске (длина - 2 - 3 м, шир. - 20см) Подлезание под дуги (высота 40см)	"Лохмат ый пес"	"Сказка" (Картотек а)

"Здоровье в порядке"	свои действия с движениями других.						
2 неделя 1 образ. ситуация- "Воробыи" 2 образ. ситуация- "Птицы улетають" 3 образ. ситуация- "Голуби"	Развивать умение начинать и заканчивать упр. одновременно, соблюдать предложенный темп.	"Птицы"	Ходьба "змейкой" за педагогом, с остановками и по хлопку. Бег в колонне по одному	ОРУ без предметов "Воробыишки"	Ходьба "змейкой" между кубиками, лазание по гимнастической стенке (выс.- 1,5м)	"Воробышки и автомобиль"	"Аист" (карточка)
3 неделя 1 образ. ситуация - "В гости к домашним животным" 2 образ. ситуация- "Догоняет кошка мышку" 3 образ. ситуация - "Кот и пес"	Упражнять в беге за катящимися мячами, развивать способность ориентироваться в пространстве, быстроту реакции на движ. предметы	"Домашние животные"	Ходьба "змейкой", бег с остановкой по сигналу	ОРУ с мячом "Домашние животные"	Катание мяча двумя руками под дуги (50 - 60см. Подлезание под дугой (выс. 40 см)	"Догони мяч"	"Коровка" (карточка)
4 неделя	Мониторинг						

Ноябрь	Задачи	Тема недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релаксация
1 неделя 1 образ. ситуация- "Зайцы учатся одеваться" 2 образ. ситуация - "лисички учатся одеваться на физкультуру" 3 образ. ситуация-	Способствовать выполнению ОВД, ОРУ, п/и, Развивать быстроту, ловкость, координацию движений.	" Одежда, обувь, головные уборы".	Ходьба и бег под музыку, в заданном темпе с флажками.	ОРУ с флажками.	Прыжки с двух ног от флажка до флажка (расстояние - 30 -50 см), ползание на четвереньках по прямой.	"Быстро возьми - быстро положи"	"Орешек" (карточка)

"Физкультура"							
2 неделя 1 образ. ситуация - "В гости в теремок" 2 образ. ситуация - "В домик к лягушкам" 3 образ. ситуация- "У всех есть дом"	Содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. Способствовать выполнению ОВД	«Квартира. Мебель. Кухня. Посуда»	Ходьба и бег в колонне, бег враспынную, построение в колонну.	ОРУ без предметов "Терем, терем, теремок"	Ходьба по наклонной доске (ширина - 30 - 35см, приподнята на 20см),	"Птички в гнздышках"	"Лягушки" (карточка)
3 неделя 1 образ. ситуация- "Тело человека" 2 образ. ситуация - "Здоровье в порядке" 3 образ. ситуация- "Мои руки и ноги"	Развивать интерес к изучению себя, своих физ. возможностей (осанка, рост, движения)	"Я и моя семья"	Ходьба и бег с приседаниями "змейкой", с высоким подниманием колена.	ОРУ с мячом	Эстафеты с мячом.	"Сильные руки"	Мое тело (игра, карточка)
4 неделя 1 - физ. досуг "Безопасность на дорогах" 2 образ. ситуация - "Светофор" 3 образ. ситуация- "Красный, желтый, зеленый"	Развивать интерес к правилам безопасного поведения на улицах нашего города	ПДД"Веселый Светофор"	Ходьба с остановками и по сигналу, по флажку красный, зеленый, желтый	ОРУ с кольцами и "Машины едут"	Ходьба по скамейке с кольцом, прыгание. Катание обруча по прямой	"Светофор"	Дых. гимнастика - "Насос" - (карточка)

Декабрь	Задачи	Тема недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релаксация
---------	--------	-------------	--------------	-----	-----	-----	------------

1 неделя 1 образ. ситуация - "Улицы города" 2 образ. ситуация - "Любимый город" 3 образ. ситуация- "Здоровье в порядке"	Способствова ть обогащению двиг. опыта: ОВД, ОРУ, п/и, Постепенно развивать игровой опыт каждого ребенка	"Мой любимый город/ деревня"Д остоприме чательност и города.	Ходьба и бег в колонне по одному (по улицам нашего города), по наклонной доске.	ОРУ без предмет ов "Улицы Братска"	Бросание мешочка (100 гр) в даль (расстояние 2,5м), подбрасыва ние мешочка вверх и ловля его 2мя рукам	"Шел король по лесу"	"Ветерок летал и устал" (картоте ка)
2 неделя 1 образ. ситуация- "Профессии" 2 образ. ситуация- "Кто работает в детском саду" 3 образ. ситуация- "В гости к спортсмену мишке"	Развивать умение начинать и заканчивать упр. одновременно , самостоятель но выполнять перестроения.	"Професси и"	Ходьба и бег по кругу, "змейкой", с остановкой по хлопку.	ОРУ без предмет ов "Профес сии"	Подлезание под дугу (40 см), руками не касаясь пола, ползание между предметами .	"Воробушк и и кот"	"Сказка" (Картоте ка)
3 неделя 1 Досуг спортивный - "Здравствуй зимушка - зима" 2 образ. ситуация- "Пришла зима ура, ура" 3 образ. ситуация- "Зимние игры и забавы на улице"	Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физич. упр.	«Зима». Дикие животные и птицы зимой. / Животны е сибирског о региона / /Птицы сибирског о региона/	Ходьба на носках, бег змейкой.	ОРУ без предмет ов "Едет, едет паровоз" музыкал ьнаягим настика	Прыжки из обруча в обруч, подлезание под дугой, бросание мешочка (100гр) в цель	" Снежинки и ветер", "поймай снежок"	"Снежин ки красивые искали, в ладошку собирали сь" (картоте ка)
4 неделя Новый год!!!!!!1							

Январь	Задачи	Тема недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релаксация
2 неделя 1 образ. ситуация- "Подвижные игры". 2 образ. ситуация- "народные подвижные игры". 3 образ. ситуация- "П/и на улице"	Способствовать обогащению двигательного опыта через народные подвижные игры	Каникулы «Гуляют ребятки в зимние святки»	Ходьба на носках, ", "Петушки", бег друг за другом	"Снежная дорожка"		"Рыбаки", "Успей поймать", "Салки" Народные подвижные игры	"Снежинки и пушинки" (карточка)
3 неделя 1 образ. ситуация- "Подвижные игры разных народов". 2 образ. ситуация- "Подвижные игры разных народов". 3 образ. ситуация- "П/и на улице"	Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками. Содействовать гармоничному физич. развитию детей	«край, в котором я живу!»	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена, Ходьба и бег змейкой между скамейками	"Колобок - румяный бок"		"Хейро", "Салки", "Липкие пеньки". Подвижные игры разных народов	"Ветерок летал и устал" (карточка)
4 неделя 1 образ. ситуация- "Путешествие в мир игрушек" 2 образ. ситуация- "Мои любимые игрушки" 3 образ. ситуация- "В гости к кукле Даше"	Развивать умение начинать и заканчивать упр. одновременно, соблюдать предложенный темп.	В мире игрушек	Ходьба враспынную, "Петушок", "Петрушка", Бег медленный, змейкой.	ОРУ с гимнастическим и палками "В мир игрушек"	Лазание по гимнаст. стенке(выс. - 1,5м), Катание мяча под дуги по прямой (шир 50-60см)	"Присядь с флажком" Под музыку	"Сказка" (карточка)

Февраль	Задачи	Тема недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релаксация
---------	--------	-------------	--------------	-----	-----	-----	------------

1 неделя Досуг спортивный- "Путешествие в страну Доброты" 2 образ. ситуация- "Добрые детки" 3 образ. ситуация- "Что такое Доброта?"	Развивать у детей потребность в двиг. активности, интерес к физ. упр., реакцию на сигналы и действия вместе с ними	«Народны е промысл ы»	Ходьба на носках, на пятках, "змейкой", бег с приседание м по хлопку, с ускорением, и с замедление м.	"Чука- чука, чука - чанга" муз. гимнаст ика	Прыжки в длину с места, Прыжки в глубину (20 -25см), ходьба по узкой скамейке.	Муз. ритмичес кое упр.: бег под музыку с лентами в соответст вии с характер ом музыки.	"Воздушн ый шар" (картотека)
2 неделя <i>Старший возраст:</i> Спорт ивная эстафета «Русские Витязи!» <i>Младший возраст:</i> «Веселые старты для малышей».	Способствова ть становлению и обогащению двиг. опыта: выполнению ОВД ОРУ, участию в п/и.	«Моя страна- Россия Моя родина- Россия»	Ходьба на носках, с высоким поднимание м бедра, бег с изменением направлени я по хлопку.	ОРУ с мячами "Веселы е мячи" ОРУ с обручам и "Поехал и в гости"	Ходьба по наклонной доске,(шир 35, приподнята на 20 см). прыжки с 2ух ног из обруча в обруч	Упр. на развитие скоростн о- силовых качеств: "Толкай мяч", п/и "Мы кого то видели"	"Игра с мячом" (картотека)
3 неделя 1 образ. ситуация- "Наши защитники" 2 образ. ситуация- "Мы дружные ребята" 3 образ. ситуация- "Мы защитники"	Развивать физ. качества: быстроту, координацию, силу, гибкость.	Защитники отечества	Ходьба на пятках, "змейкой", "на санках", бег с остановкой по сигналу.	ОРУ с флажкам и.	Бег на скорость (15 -20см), Ползание между предметами "змейкой"	П/и "Хитрая лиса"	"Ветер" (картотека)
4 неделя 1 образ. ситуация- "В мире мячей" 2 образ. ситуация- "В гости к обручам" 3 образ. ситуация- "Путешествие к пожарным"	Способствова ть становлению двиг. опыта: выполнению ОВД ОРУ. Развивать умения строиться в шеренгу.	«В мире полезных вещей».ОБ Ж	Ходьба парами, между шнурами, по ребристой доске, бег "змейкой".	ОРУ с гантелям и	Лазание по гимнаст. лестнице, подлезание под дугу правым и левым боком	П/и "Шел король по лесу " П/и "Светофо р"	"Вырасти м большими " (картотека)

Март	Задачи	Тема недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релакса ция
------	--------	----------------	-----------------	-----	-----	-----	----------------

1 неделя 1 образ. ситуация- "Забавные приключения куклы Маши" 2 образ. ситуация- "Ура, весна пришла" 3 досуг- "А ну - ка девочки"	Содействоват ь гармоничном у физ. развитию детей, развивать быстроту, силу, координацию, реакцию на сигналы	Женский день	Ходьба "змейкой", по скамье с перешагив. кубиков, бег "змейкой", по сигналу присесть.	ОРУ с косичка ми	Метание вдаль мешочка от правого и левого плеча, прыжки в длину.	"Ветерок "	"Сосулька " (картотека)
2 неделя 1 образ. ситуация- "Путешествие в сказочный лес" 2 Досуг - "Джунгли зовут" 3 образ. ситуация- "Путешествие в неизвестную страну"	Развивать у детей потребность в дв. активности, интерес к физ. упр.	Животные разных стран	Ходьба в разных направлени ях, за ведущим по ориентирам , бег "змейкой"	ОРУ без предмет ов "Парово з" муз. комп.	Ползание под дугами на животе, Ходьба по скамейке приставным шагом бокком.	"Медведь "	"Подарок под елкой" (картотека)
3 неделя 1 образ. ситуация- "В гости к колобку" 2 образ. ситуация- "Спасаем машу от Медведя" 3 образ. ситуация- "Терем, терем, теремок"	Содействоват ь гармоничном у физ. развитию детей. Развивать умение начинать и заканчивать упр. одновремен.	Книги и библиотек и	Ходьба в разных направлени ях, с высоким поднимание м бедра, бег "змейкой"	ОРУ с мячикам и "Колобо к" ОРУ без предмет ов "Маша и медведь"	Отбивание мяча 2 - 3 раза подряд, бросание мяча вверх, ловля его 2 мя руками.	"Мой веселый звонкий мяч"	"Молчок" (картотека)
4 неделя	Способствова ть становлению и обогащению дв. опыта: выполнению ОВД, ОРУ, п/и	«В гостях у сказки» Каникулы	"Мы веселые петрушки"	"Звери, птицы спят" (картотека)			

Апрель	Задачи	Тема недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релаксация
1 неделя Образ. ситуация- "Путешествие в подводный мир" 2 Досуг "В гости к рыбке" 3 образ. ситуация- "Путешествие на речку"	Содействовать гармоничному развитию детей, развивать потребность в двиг. активности.	Водный мир	Ходьба на носках, на пятках, "змейкой", бег с остановкам и по хлопку	ОРУ без предметов "Водный мир"	Прыжки в высоту с места, перелезание через скамейку, Ходьба по узкой скамейке	"Рыбак"	"Рыбки" (картотека)
2 неделя 1 образ. ситуация- "Путешествие в космос" 2 образ. ситуация- "Топаем по планетам" 3 образ. ситуация- "В гости к солнышку!>"	Развивать физ. качества: быстроту, координацию, реакцию на сигналы, силу, выносливость	«Солнышко о лучистое!»	Ходьба на носках, на пятках, "на санках", "слоники", бег с ускорением и с замедлением	ОРУ с мячами "Солнечные зайчики"	Катание мяча 2 мя руками другу (1,5м); бросание мяча вверх, отбивание мяча 2 - 3 раза	"Быстро возьми"	"Солнышко" (картотека)
3 неделя 1 досуг- "Пожарное происшествие" 2 образ. ситуация- "Я здоровье сберегу" 3 образ. ситуация- "Петрушка в гостях"	Способствовать становлению и обогащению двиг. опыта: Выполнению ОВД, ОРУ, П/И.	Неделя спорта и здоровья	Ходьба с высоким подниманием бедра, парами, змейкой, бег с остановкам и.	ОРУ без предметов "Мы пожарные"	Ходьба между линиями, прыжки в длину, подлезание под дуги правым боком	"Найди свой домик"(фи з. озд. работа ДОУ)	"Поза покоя" (картотека)
4 неделя 1 образ. ситуация- "Весна пришла" 2 образ. ситуация- "Как зима с весной прощались" 3 образ. ситуация- Весеннее настроение"	Развивать у детей потребность в двиг. активности, интерес к физ. упр Содействовать гармонич. физ. развитию	Мы друзья природы. Весна. Как зима с весной повстречались.	Ходьба с высоким подниманием бедра, парами, змейкой, бег с ускорением и с замедлением	ОРУ с флажками	Лазание по гимнастич. стенке, прыжки с 2 ног в высоту, бег на скорость через игру (догони мяч)	"Догони мяч"	"Зернышко" (картотека)

Май	Задачи	Тема недели	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	П/и	Релаксация
1 неделя 1 образ. ситуация- "Путешествие на речку" 2 образ ситуация- "День рождения Петрушки" 3 образ. ситуация- "В гости к сказочнице"	Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других.	Никто не забыт и ни что не забыто	Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки за головой, "слоники", бег змейкой	ОРУ с лентами (муз.)	Прыжки в длину с места, катание мяча двумя руками друг другу, метание мешочка от правого плеча.	"Мы веселые петрушки"	"Молчок" (карточка)
2 неделя		Мониторинг					
3 неделя 1 образ. ситуация- "В гости к косолапому мишке" 2 образ. ситуация- "В гости к зайцу хвостуну" 3 образ. ситуация- "Мышка и мишка"	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению ОРУ, ОВД, п/и.	Мультпарад	Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки за головой, "на саночках", бег змейкой, медленный	ОРУ без предметов "Маша и медведь" (муз)	Ходьба по наклонной доске (ш. - 30см, приподнята на 20см); прыжки в глубину.	"Веселые зайчата", "Медведь"	"Ленивый барсук" (карточка)
4 неделя 1 Досуг- "Вот и стали мы на год взрослее" 2 образ. ситуация- "В гости к лету" 3 образ. ситуация- "Лето, ах лето"	Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физ. Упр	Вот и стали мы на год взрослее!	Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки за головой, "на саночках", бег змейкой, медленный	ОРУ с цветами "В гости к лету"	Ползание по наклонной доске, прыжки через косички (4 штуки), лазание по лестнице	"Кого мы видели"	"Ласковое имя" (карточка)

Планирование физкультурных досугов и праздников.

месяц	название
Сентябрь	До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!
Октябрь	Осень золотая
Ноябрь	Любимые сказки
Декабрь	Зимушка-зима
Январь	Новогодние приключения
Февраль	23 февраля
Март	Весна-красна
Апрель	Олимпиада
Май	День Победы

Планирование работы с родителями.

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Организация самостоятельной двигательной деятельности
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

План консультаций для воспитателей

Организационный отдел.

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Уровень физического состояния детей. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

обучать детей правилам безопасности;

создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать и прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Большое значение в освоении программы имеет взаимодействие с семьей.

Важной формой работы с семьей является взаимопознание и взаимоинформирование.

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности педагогов, родителей и детей является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

Предметно-развивающая среда группы и физкультурного зала.

Развивающая предметно-пространственная среда группы содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Все пространство предметно-пространственной среды группы **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Пространство группы **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Игры, пособия, мебель в группе **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности.

В группе организованы различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), наполненные разнообразными материалами, играми, игрушками и оборудованием, обеспечивающими свободный выбор детей. Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и

исследовательскую активность детей, таким образом, развивающая среда группы является **вариативной**. Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ДООУ (**созданы условия реализации образовательных областей**: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие) Все игры и пособия в группе **доступны** всем детям. В группе имеется свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей ГБДОУ №64
Образовательное пространство

физкультурного зала оснащено необходимым оборудованием: спортивным инвентарём для ОРУ (общеразвивающие упражнения), для подвижных игр, для ходьбы, бега, для ползания и лазания, для катания, бросания, ловли, для проведения эстафет, для внедрения здоровьесберегающих технологий (для комплекса закаливающих мероприятий- тактильные дорожки, «дорожки здоровья»; для проведения ЛФК-фитболы, мешочки с песком, колючие мячики для массажа, массажные «кочки» и т.д.)

Пространство физкультурного зала **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, соответствующей программе, в том числе отменяющихся интересов и возможностей детей.

Игры, оборудование физкультурного зала, спортивный инвентарь физкультурного зала **полифункциональны** пригодны для использования в разных видах детской активности.

В физкультурном зале организованы различные пространства (для подвижных игр, для эстафет, для спортивных игр, для лазания, для ползания, для уединения), наполненные разнообразным спортивным оборудованием, спортивным инвентарём, музыкальным центром, пианино, игрушками, играми и т.д.

Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей (например, игрушки для сюрпризных моментов, мячи с шипами, фитболы, настенные игры, кегли, таким образом развивающая среда физкультурного зала является **вариативной**.

Все игры и пособия в физкультурном зале **доступны** всем детям. Всё пространство предметно развивающей среды физкультурного зала **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Имеются справки о ежегодном прохождении испытаний физкультурного оборудования.

Предметно развивающая среда спроектирована в соответствии с программой, реализуемой в ДООУ **Созданы условия реализации образовательных областей**.

В каждой группе имеются спортивные уголки, которые соответствуют возрасту, гендерным особенностям, особенностям физического, речевого развития.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного уголка содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей группы, **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, игры, спортивный инвентарь спортивного уголка **полифункциональны**, и пригодны для использования в разных видах детской активности, развивающая среда спортивного уголка является **вариативной** (так как игровой материал периодически меняется), все игры и пособия в спортивном уголке **доступны** всем детям, всё пространство спортивного уголка **безопасно**.

Комплектация уголков:

Во всех возрастных группах имеется

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр
- картотека малоподвижных игр
- картотека физкультминуток
- картотека утренних гимнастик
- картотека бодрящих гимнастик
- атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки)
- для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:
 - коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;
 - бросовый материал для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
 - нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
 - мячики – ежики;
 - мешочки с разной крупой для рук;
 - картотека считалок (II младшая группа во II половине года) ;
 - иллюстрированный материал по зимним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
 - иллюстрированный материал по летним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
 - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя группа во II половине года) ;
 - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы) .

2. Игры (средние и старшие группы) :- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д. - спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) .

- эспандер (средний и старший возраст) .

5. Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки;
- обручи;
- шнуры;
- бруски.

6. Для перешагивания, подъема и спуска:

- бруски деревянные.

7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцоброс;

- мячи резиновые разных размеров;

- попрыгунчики (средние и старшие группы) ;

- мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы) ;

- корзины для игр с бросанием;

мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст) ;

- кегли;

- нестандартное оборудование.

8. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики:

Развивающая предметно-пространственная среда в группе и в физкультурном зале создана с учетом ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности