

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Брусничка»

Принята Утверждаю:

Педагогическим советом

Заведующий МДОУ

Протокол № 4 от 24 августа 2021г.



Приказ № 107 от 24.08.2021г.

## Рабочая программа по физической культуре (группа раннего возраста)

Рабочая программа по  
физической культуре  
составлена с учетом  
раннего возраста  
«Первые шаги» и  
Программно-  
методического  
комплекса  
«Воробушки», авторский  
коллектив Е.О.  
Смирнова; Л.Н.  
Галигузова; С.Ю.



п. Белоярск 2021г.

## **1 младшая группа** **Пояснительная записка**

Рабочая программа первой младшей группы разработана на основе образовательной программы раннего возраста «Первые шаги» и Программно-методического комплекса «Воробушки», авторский коллектив Е.О. Смирнова; Л.Н. Галигузова; С.Ю. Мещерекова,

Нормативная база, в соответствии с которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 г.№1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
4. Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования»;
5. Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013 г. № 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».

Рабочая программа направлена на работу с детьми раннего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей развития и зоны ближайшего развития. Программа составлена с учетом раннего возраста «Первые шаги» и Программно-методического комплекса «Воробушки», авторский коллектив Е.О. Смирнова; Л.Н. Галигузова; С.Ю. Мещерекова, и авторской программы «Край в котором мы живем», разработанной коллективом МДОУ «Брусничка»., Программа соответствует Федеральным государственным стандартам дошкольного образования и является одним из структурных компонентов основной образовательной программы МДОУ «Брусничка».

Программа «Первые шаги» включает в себя совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития (далее — образовательные области) — социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано

в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена, в соответствии с требованиями ФГОС ДО (раздел II «Требования к структуре образовательной программы и её объёму», п. 2.3—2.4), на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

## **Образовательная область**

### **«Физическое развитие»**

Физическое развитие детей основывается на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации образовательной работы с воспитанниками и их семьями. В основе создания образовательной среды со здоровьесберегающими функциями лежит тесное сотрудничество воспитателей, специалистов (инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, педагога-психолога, логопеда), а также родителей. Такое взаимодействие предусматривает охрану жизни ребёнка, профилактику негативных эмоций, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, создание условий, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умельость становится личным достоянием ребёнка, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятиях, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

**Цель физического развития детей дошкольного возраста** заключается в создании благоприятных условий для оптимального физического развития, формирования базиса физической культуры личности.

#### **Оздоровительные задачи:**

- обеспечивать охрану жизни детей;
- совершенствовать работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма ребёнка;
- повышать егоработоспособность;
- осуществлять закаливание растущего организма.

#### **Образовательные задачи:**

- формировать систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- формировать двигательные умения в соответствии с особенностями возраста;
- развивать двигательные способности, соответствующие возрастному развитию и на этой основе расширять двигательный опыт, создавая ситуации радости и удовольствия в движении;

- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности, выявлять спортивно одарённых детей.

Специфика реализации данного направления включает формирование интереса к физической культуре с учётом климатических условий, спортивных традиций региона.

**Формы реализации:**

- естественная природная и социокультурная среда (физкультурные занятия, утренние разминки, игровая деятельность, повседневная жизнь детей);
- занятия в кружках и секциях (туризм, футбол, шахматы, акробатика, степ-аэробика, плавание и др.);
- спортивно-игровые праздники, развлечения, дни здоровья.

Основным результатом физического развития детей дошкольного возраста является:

- здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок (в соответствии с возрастными показателями), имеющий устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

**Основные задачи образовательной деятельности по овладению детьми двигательной деятельностью:**

- формирование системы знаний о роли физических упражнений для здоровья;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- формирование двигательных умений, накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у детей интереса и потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

**Овладение двигательной деятельностью**

В раннем возрасте своеобразие психофизического развития обусловлено овладением ходьбой. Новые приобретения — попытки бега, лазанье, прыжки с места. Детям этого возраста свойственна частая смена движений и поз, благодаря чему поочерёдно напрягаются и отдыхают различные группы мышц. В этом возрасте не отмечается существенных различий в двигательной активности девочек и мальчиков.

Для достаточной двигательной активности необходимо создать целесообразную предметно-игровую среду. Предметы для занятия физкультурой, атрибуты для игр должны отвечать санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим, эргономическим, эстетическим требованиям.

**Задачи возраста:**

- способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и др.);
- развивать основные движения в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности;
- умеренно стимулировать развитие физических качеств (гибкости, быстроты, силы);
- содействовать улучшению координации движений, повышению ритмичности их выполнения;
- обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами

и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению;

- приучать к согласованным совместным действиям в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий. Движения развиваются на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности. Воспитатель использует приёмы, побуждающие ребёнка подражать взрослому и выполнять упражнения вместе с ним.

При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

### **Содержание образовательной программы соответствует основным положениям и принципам возрастной психологии и дошкольной педагогики.**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами.

### **Общеразвивающие упражнения**

Движения головы: поднимание, опускание, повороты вправо, влево.

Положения и движения рук вниз, вперёд, вверх, в стороны, за спину, поднимание вперёд, в стороны, опускание; сгибание и разгибание; скрещивание и разведение рук перед грудью; разведение в стороны; отведение назад за спину; размахивание вперёд-назад; хлопанье в ладоши перед собой, над головой; сжимание и разжимание пальцев, захватывание пальцами мелких предметов.

Положения и движения ног: ноги слегка расставлены, вместе; ходьба на месте, шагивая вперёд, в сторону; сгибание и разгибание одной ноги в колене (стоя на другой); приподнимание на носки; выставление вперёд пяток; шевеление пальцами, сгибание и разгибание стоп.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лёжа; повороты вправо, влево; наклоны вперёд, в стороны, выпрямление; сгибание и разгибание ног, сидя на полу; приседание с опорой; поднимание и опускание ноги руками, лёжа на спине, переворачивание с осанкой на бок, живот и обратно.

Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

### **Упражнения в основных движениях**

**Ходьба** парами — по кругу взявшись за руки; в прямом направлении, меняя направление, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперёд, в стороны; по наклонной доске, приподнятой одним концом от пола на 10–20 см, схождение с

неё; с перешагиванием через верёвку, палку, положенную на пол или приподнятую на высоту 5–15 см от пола; вхождение на высотой 10–15 см, схождение с него; преодоление бугорков, канавок на участке.

**Бег** за воспитателем и от него: в разных направлениях (не наталкиваясь друг на друга); между двумя линиями (не наступая на них); догонять катящиеся предметы; бег в медленном темпе — 30–40 с.

**Прыжки** на двух ногах на месте слёгким движением вперёд: подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка; перепрыгивание через линию, верёвку, положенную на пол; через две параллельные линии, с места на двух ногах как можно дальше; спрыгивание с высоты 10–15 см.

**Ползание, лазанье:** проползание заданного расстояния (проползание на четвереньках 3–4 м); в вертикально стоящий обруч; под- ползание под верёвку, скамейку; перелезание через валик, бревно; влезание на лестницу-стремянку, гимнастическую лесенку (высота 1–1,5 м) и слезание с неё, подлезание под препятствия высотой 30–40 см.

**Катание, бросание, ловля:** скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем; двумя и одной рукой; бросание двумя руками снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем; перебрасывание через ленту, натянутую на уровне груди ребёнка; бросание предметов (мешочки, шишки, мячи) в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой (расстояние 1 м).

#### **Основные движения и другие действия в игровых ситуациях**

**Подвижные игры, игровые упражнения, преимущественно связанные с ходьбой и бегом:** «Идите (бегите) ко мне», «К куклам (мишке) в гости», «Собери колечки», «Догони меня», «Догони собачку», «Догони мяч (обруч)», «Принеси мяч», «Пройди подорожке», «Пройди помостику», «Пройди через ручеёк», «Пройди потропинке», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Кто тише», «Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Автомобиль», «Курочка-холлатка», «Жуки» и др.

**Игры с подлезанием, ползанием:** «Доползи до погремушки», «Проползив воротца», «Перелезь через бревно», «Будь осторожен», «Котята», «Мишки идут по дороге», «Обезьянки» и др.

**Игры с катанием, бросанием, ловлей:** «Скати с горочки», «Попади в воротца», «Передай мяч», «Брось мяч», «Лови мяч», «Мяч в кругу», «Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Целься вернее», «Кто дальше».

**Игры с подпрыгиванием, прыжками:** «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Попрыгай, как мячик», «Пробеги подпрыгни», «Поймай комара», «Через ручеёк», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается», «Мой весёлый, звонкий мяч», «По ровненькой дорожке», «Птички в гнёздышках».

**Игры на ориентировку в пространстве:** «Где звенит?», «Найди предмет (мишку, игрушку, зайку)».

**Игры с пением и разнообразными движениями:** «Заинька», «Поезд», «Флажок».

Народные игры, забавы: «Прятки», «Жмурки».

### **Упражнения на построение**

Построения в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках:** катание ребёнка взрослым; скатывание с горки (сидя на санках); везение санок за верёвочку; катание кукол на санках; попытки катания друг друга.

**Ходьба на лыжах:** ознакомление с лыжами; попытки стоять, сохраняя равновесие, переступание, попытки скольжения.

**Езда на велосипеде:** посадка на трёхколёсный велосипед исходя из того, что с него с поддержкой и без поддержки взрослого; попытки продвижения, управления рулём.

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

В раннем возрасте постепенно увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность, повышается функциональная работоспособность нервных клеток, увеличивается период активного бодрствования. Интенсивно созревают сенсорная и моторная зоны коры головного мозга, более отчётливо проявляется взаимосвязь физического и нервно-психического развития.

Продолжается развитие всех органов физиологических систем, совершенствуются их функции. Организм лучше приспосабливается к условиям окружающей среды.

#### **Задачи возраста:**

- обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур функций организма ребёнка;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
- обеспечивать выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Взрослый приучает детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивает длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учётом состояния их здоровья, принимая во внимание пожелания родителей.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения, перед едой, насухо вытирая лицо и руки личным полотенцем.

Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком). Вовремя учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания; в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки — смотреть; ушки — слышать; нос — нюхать; рот — пробовать (определять) на вкус; руки — хватать, держать; ноги — стоять, прыгать, бегать; голова — думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

## **Особенности развития детей раннего и дошкольного возраста**

### **Группа раннего возраста (третий год жизни)**

В раннем возрасте движения у детей несовершенные, неточные. Мало выраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног — всё это обуславливает частые падения ребёнка. У детей замедленная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Новые рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения детей схематичны, не согласованы, часто замедленны.

Этот возраст отличается быстрым развитием двигательной активности, но контроль за адекватностью движений низкий, что часто приводит к травмам. Продолжается интенсивное развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребёнок становится более подвижным и самостоятельным.

Дети раннего возраста любознательны, они продолжают осваивать окружающий предметный мир, начинают осваивать мир социальный. В этот от периодически начинает происходить владение социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через предметные и игровые отношения со сверстниками. Общение с взрослым совершенствуется с речью малыша, вырабатывает психические реакции, адекватные обстановке.

**Примерные показатели анатомо – физиологического развития детей 2-3 лет.**

Возраст	Рост, см	Увеличение роста, см	Масса, кг	Прибавка в массе, кг	Окружность грудной клетки, см	Частоты дыхания, мин	Частоты пульса, удары в мин.
2 года	86-88	12-13	12-13	2,5-3	50-51	25-30	110-115
3 года	94-95	7-9	14-15	2	51,5-52,5	25-30	105-110

### **Планируемые результаты освоения Программы**

**Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.**

**Целевые ориентиры в раннем дошкольном возрасте.**

Овладение двигательной деятельностью:

#### **Показатели развития детей в соответствии с возрастом.**

Овладение двигательной деятельностью	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.</li> <li>• Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд и т.д.</li> <li>• Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.</li> <li>• Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезать через бревно, лежащее на полу.</li> <li>• Воспроизводит простые движения по показу взрослого.</li> <li>• Охотно выполняет движения имитационного характера.</li> <li>• Участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым.</li> <li>• Получает удовольствие от процесса выполнения движений.</li> </ul>
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеет хороший аппетит, глубокий сон, активное бодрствование, регулярный стул.</li> <li>• Преобладает уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников.</li> <li>• Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности.</li> <li>• Проявляет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).</li> <li>• При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами</li> <li>• Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением</li> </ul>

### **Комплексирование программ и технологий в первой младшей группе**

<b>Основная часть программы</b>	<b>Часть программы, формируемая участниками образовательного процесса</b>
Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Мозаика» Авторы-составители: Белькович Виктория Юрьевна,	«Край, в котором мы живем» – авторская программа МДОУ «Брусничка», составитель - Савина Л.Н. – заместитель заведующей по ВР МДОУ «Брусничка»

Гребёнкина Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африковна	
---	--

Продолжительность НОД – 10 минут.

Количество НОД в неделю –2.

Количество НОД в год – 72.

**Материально- техническое обеспечение:**

Мячи, корзина, погремушки, обруч, туннель, скамейки, веревка, бревно (модуль), кочки, лесенка (модуль), горка (модуль),верёвка ,гимнастическая палка, мягкие игрушки для подвижных игр, массажные дорожки, гимнастическая скамейка, туннель, кольцеброс, картотека утренней гимнастики, картотека подвижных игр, бубен, свисток.

## **Календарно – тематическое планирование**

### **Сентябрь**

<b>Виды упражнений</b>									
Знакомство с детьми (адаптация).	+	+	+	+					
<u>Упражнение в ходьбе</u>									
1. Ходьба стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении.					+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться вокруг воспитателя.					+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №1.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег стайкой за воспитателем.					+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Прыжки на двух ногах.					+				+
2. Собрать мячи в корзину.						+		+	
3. Проползи за погремушкой.							+		
<u>Подвижные игры</u>									
1. Догонялки с персонажем.					+				+
2. Птички летают.						+		+	
3. Бегите ко мне.							+		

Октябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>		+	+	+	+	+	+	+	+
1. Ходьба в заданном направлении									
2. Ходьба в заданном направлении и в заданном направлении, взявшись за руки									
<u>Построение</u>									
1. Строиться вокруг воспитателя		+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>		+	+	+	+	+	+	+	+
1. Карточка№2.									
2. Карточка№3.									
<u>Упражнения в беге</u>									
1. переход от ходьбы к бегу и наоборот.		+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Проползи вперед на заданное расстояние.		+							
2. Бросать мяч в даль.		+	+						
3. Ходьба по дорожкам.			+	+					
4. Прокати мяч по полу.				+	+				
5. Пролезь ч/з обруч.					+	+			+
6. Пройди по скамейке.						+	+		
7. Брось мяч в корзину.							+	+	
8. Пролезь в туннель.								+	+
9. Собери малые мячи в корзину.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Догонялки с персонажем.		+	+					+	
2. Птички летают.				+	+				+
3. Кто поймает.						+	+		+

## Ноябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. парами, взявшись за руки	+	+	+	+		+	+	+	+
2. парами взявшись за руки. По кругу взявшись за руки.					+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться в круг.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка№4.	+	+	+	+					
2. Карточка№5.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу (вокруг конусов).	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Прокати мяч по полу.	+								
2. Подняться на лесенку (модуль).	+	+							
3. Пролезь в туннель.		+	+						
4. Пройди по скамейке.			+	+					
5. Пролезь ч/з обруч.				+	+				
6. Перепрыгни ч/з веревочку.					+	+			
7. Проползи по дорожке.						+	+		
8. Пройди по дорожке.							+		
<u>Подвижные игры</u>									
1. Самолеты.	+	+					+		
2. Поезд.			+	+				+	
3. Птички летают.					+	+			+

## Декабрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с остановкой.	+	+	+	+		+	+	+	+
2. Ходьба с переступанием через веревку (палку, обручи)									
<u>Построение</u>									
1. Строиться вокруг игрушки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №6.	+	+	+	+					
2. Карточка №7.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег стайкой за воспитателем.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Проползи за игрушкой.	+								
2. Прокати мяч друг другу.	+	+							
3. Пройди по дорожкам.		+	+						
4. Перепрыгни ч/з веревочку.			+	+					
5. Пролезь ч/з обруч.				+	+				+
6. Перелезь ч/з бревно.					+	+			
7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.						+	+		
8. Пройди по скамейке.							+	+	
9. Бросок мяча в даль от груди.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Пузырь.	+	+					+		
2. Догонялки с персонажем.			+	+		+		+	
3. Самолеты.					+	+			+

## Январь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба друг за другом по кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка№8.	+	+	+	+					
2. Карточка№9.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег друг за другом по кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Проползи в туннель.	+								
2. Бросок мяча в даль из-за головы.	+	+							
3. Перелез ч/з бревно.		+	+						
4. Пройди по кочкам.			+	+					
5. Перепрыгни ч/з гим. палку.				+	+				
6. Прокати мяч по скамейке.					+	+			
7. залезь на лесенку (модуль).						+	+		
<u>Подвижные игры</u>									
1. Зайка серенький сидит.....	+	+					+		
2. Курочка и цыплята..			+	+				+	
3. Прибежали в уголок.					+	+			+

## Февраль

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба по кругу друг за другом на носках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №10.	+	+	+	+					
2. Карточка №11.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за другом. 2. Бег друг за другом меняя направление	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Перепрыгни ч/з веревочку высота 10 см.. 2. Прокати мяч по скамейке. 3. Ходьба по дорожкам. 4. Бросок мяча в даль. 5. Поползи под предметом. 6. Пройди по скамейке. 7. Брось мяч в корзину. 8. Проползи в туннель. 9. Прокати мяч в паре.	+								+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Котенок. 2. Догонялки с персонажем. 3. Поезд.	+	+		+	+	+	+	+	+

## Март

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка№12.	+	+	+	+					
2. Карточка№13.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Пройди по скамейке	+								
2. Бросок мяча в даль от груди.	+	+							
3. Ходьба по кочкам.		+	+						
4. Прокати мяч с горки.			+	+					
5. Поползи за предметом на заданное расстояние.				+	+				+
6. Залезь на лесенку и спустайся по наклонной плоскости.					+	+			
7. Пройди по дорожкам.						+	+		
8. Проползи в туннель.							+	+	
9. Прокати мяч по скамейке.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Мяч.	+	+					+		
2. Солнышко и дождик.			+	+				+	
3. Зайка серенький сидит....					+	+			+

## Апрель

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба боком приставным шагом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка№14.	+	+	+	+					
2. Карточка№15.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по дорожке (40-60см).	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Пройди по прямой (шнур).	+								
2. Прыжок из обруча в обруч 2 шт.	+	+							
3. Ходьба по кочкам.		+	+						
4. Прокати мяч друг другу в паре.			+	+					
5. Поползи в туннель.				+	+				+
6. Перелезь ч/з бревно.					+	+			
7. Собери колечки..						+	+		
8. Пройди по скамейке и спрыгни снеё.							+	+	
9. Пролезь под предметом.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Бегите ко мне.	+	+					+		
2. Пузырь.			+	+				+	
3. Солнышко и дождик.					+	+			+

## Май

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №16.	+	+	+	+					
2. Карточка №17.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег с предметом в колонне по одному.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Ходьба по кочкам.	+								
2. Прыжок ч/з веревочку высота 10см.	+	+							
3. Ходьба по дорожкам.		+	+						
4. Прокати мяч по полу.			+	+					
5. Перелезь ч/з бревно.				+	+				
6. Прыжки из обруча в обруч 2шт.					+	+			
7. Пройди по прямой (шнур).						+	+		
8. Прокати мяч друг другу в паре.							+	+	
9. Пролезь под предметом.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
Пузырь.	+		+		+		+		+
Прибежали в уголок		+		+		+		+	

## **Подвижные игры для первой младшей группы в спортивном зале.**

**Бегите ко мне.** Дети сидят на стульчиках. Воспитатель сидит напротив них , в противоположной стороне зала. Воспитатель обращается к детям: «Бегите ко мне», при этом манит их рукой. Когда дети прибежали он приговаривает: «Прибежали, прибежали. Ну, теперь бегите назад». Дети поворачиваются и бегут назад. Игра повторяется несколько раз.

**Мяч.** Дети, изображая мячи, прыгают на месте, а воспитатель приговаривает:  
Друг веселый, мячик мой,  
Всюду, всюду он со мной.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хорошо мне с ним играть.

**Кто поймает.** К палке удочке привязан шнурок на шнурке рыбка. Воспитатель водит над головой детей удочку, то приближая ее то удаляя. Дети в это время стараются поймать рыбку. Кто поймал рыбку тот встает в середину круга ,а воспитатель поет песенку:

Саша наш - молодец.  
Саша наш - удалец.  
Саша рыбку поймал.  
А потом поплясал.

**Догонялки с персонажем.** Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

**Собираем шарики.** В руках у воспитателя небольшая корзинка. В корзинке теннисные мячики. Воспитатель рассыпает мячи по залу и предлагает собрать мячи в корзинку. Дети собирают мячики .Кто больше соберет мячей.

**Через ручеек** (развитие равновесия, ловкости). Из шнурков или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

**Птички летают.** Воспитатель спрашивает у детей : « Как птички машут крыльшками?». Дети показывают воспитателю машут руками. Воспитатель предлагает детям поиграть в птичек. Воспитатель бежит по залу машет руками. Дети повторяют за ним. Воспитатель останавливается садится на корточки и говорит: «Сели птички на дорожку поклевать хотят немножко» показывает как птички клюют зерна. Игра повторяется несколько раз.

**Прокати и догони.** Дети становятся на исходной лини (шнур), с мячом большого диаметра в руках. Воспитатель предлагает прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторить 2-3 раза.

**Самолеты.** Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

**Поезд.** Дети становятся в колонну по одному, держась, друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики.

- Вот поезд наш едет, колеса стучат.
- А в поезде этим ребятки сидят.
- Чу-чу-чу, чу-чу-чу, - пыхтит паровоз,
- Далеко, далеко ребят он повез. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**Зайка серенький сидит.** Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка серенький сидит ( Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, ( Встают на ножки)

Надо лапоньки погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоньки погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать ( Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

**Котенок.** (дети располагаются вокруг педагога.)

Черный маленький котенок, Дети **повторяют движения**

Мамы-кошки он ребенок, за воспитателем согласно тексту

Рано утром потянулся.

Лапки вверх - и он проснулся.

Хочет котик **поиграть**,

Хочет хвостик свой поймать.

«Где же, где же хвостик мой?» Крутит, вертит головой

Стал он лапками **играть**,

Стал он лапки поднимать.

Выпрямляет и сгибает-

Так он с лапками играет, так он хвостик догоняет.

**Солнышко и дождик.** Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит: «Солнышко. Идите гулять» дети встают со стульчиков и бегают по всему залу. После слов «Дождик. Скорей под зонтик.» дети бегут к воспитателю под зонтик. Игра повторяется несколько раз.

**Мы ногами топ-топ-топ.** Дети идут по кругу и повторяют за воспитателем слова и движения.

Мы ногами топ-топ.

По дорожке мы шагаем.

Мы в ладоши хлоп-хлоп.

И в ладошки ударяем.

Ай да малыши.

Ай да малыши.

Ай да крепыши.

Ай да крепыши.

**Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой,

Оставайся такой, Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

**Прибежали в уголок.** Дети стоят в одном углу зала с флагштоками в руках, воспитатель в другом углу зала. Воспитатель говорит детям: «Бегите ко мне, скорей, скорей». Когда дети прибегут к

воспитателю он говорит: «Прибежали в уголок, выше подняли флагок, вот так. Дети повторяют за воспитателем. Игра повторяется несколько раз.

***Курочка и цыплята.*** Воспитатель показывает детям игрушечную курочку. Ребята это будет ваша мама. А вы будете детками цыплятками. Воспитатель идет по кругу дети идут за ним.

Остановились в кругу, сели на корточки, воспитатель говорит:

Ко-ко-ко, Ко-ко-ко,  
Не ходите далеко,  
Лапками гребите,  
Зернышки ищите.  
Дети гребут лапками, игра продолжается.

