

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Березка» с. Каликино
Добровского муниципального района Липецкой области**

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «30» августа 2023г.

Утверждаю
заведующий МБДОУ
детский сад «Берёзка» села Каликино
_____ О. И. Чичикина
Приказ №13 от «30» августа 2023г.

**Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие» к основной образовательной
программе дошкольного образования
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Березка» с. Каликино
Добровского муниципального района Липецкой области
в младшей группе на 2023-2024 учебный год**

Разработчик:

воспитатель Кленина Н.В.
 Найденова З.Ш.

Содержание

1.Содержание программы.....	3
2.Планируемые результаты освоение программы.....	4
3.Календарно-тематическое планирование.....	5
4. Содержание работы в совместной деятельности воспитателя с детьми в режимных моментах.....	16

1. Содержание программы

«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 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.)»

Формирование начальных представлений о здоровом образе 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.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

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. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

2. Планируемые результаты освоения программы.

Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

3. Календарно-тематическое планирование

Физическая культура на прогулке

Дата	По факту	Тема	Содержание	Литература
05.09.2023г.		Диагностическое обследование	Выявление уровня развития детей для проведения своевременной коррекционной работы	Лаврова Л.Н., Чеботарёва И.В. «Педагогическая диагностика детей в соответствии с ФГОС дошкольного образования»
12.09.2023г.		Занятие №1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.23
19.09.2023г.		Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.24
26.09.2023г.		Занятие №3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.25
03.10.2023г.		Занятие №4	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.28
10.10.2023г.		Занятие №5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.28

17.10.2023г.		Занятие №6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.29
24.10.2023г.		Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.30
31.10.2023г.		Занятие №8	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.31
07.11.2023г.		Занятие №9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.33
14.11.2023г.		Занятие №10	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.34
21.11.2023г.		Занятие №11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.35
28.11.2023г.		Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.37

05.12.2023г.		Занятие №13	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.38
12.12.2023г.		Занятие №14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.40
19.12.2023г.		Занятие №15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.41
26.12.2023г.		Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.42
09.01.2024г.		Занятие №17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.43
16.01.2024г.		Занятие №18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.45
23.01.2024г.		Занятие №19	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.46
30.01.2024г.		Занятие №20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.47

06.02.2024г.		Занятие №21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.50
13.02.2024г.		Занятие №22	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.51
20.02.2024г.		Занятие №23	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.52
27.02.2024г.		Занятие №23	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.52
05.03.2024г.		Занятие №24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.53
12.03.2024г.		Занятие №25	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.56
19.03.2024г.		Занятие №26	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.56
26.03.2024г.		Занятие №27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.57

02.04.2024г.		Занятие №28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.58
09.04.2024г.		Занятие №29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.60
16.04.2024г.		Занятие №30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.61
23.04.2024г.		Занятие №31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.62
07.05.2024г.		Занятие №32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.63
14.05.2024г.		Занятие №34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.66
21.05.2024г.		Занятие №35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.67
28.05.2024г.		Занятие №36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.68

Физическая культура в помещении

01.09.2023г.		Диагностическое обследование	Выявление уровня развития детей для проведения своевременной коррекционной работы	Лаврова Л.Н., Чеботарёва И.В. «Педагогическая диагностика детей в соответствии с ФГОС дошкольного образования»
07.09-08.09. 2023г.		Занятие №1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.23
14.09-15.09. 2023г.		Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И.Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.24
21.09-22.09. 2023г.		Занятие №3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Л.И.Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.25
28.09-29.09. 2023г.		Занятие №4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Л.И.Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.26
05.10-06.10. 2023г.		Занятие №5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.28

12.10 -13.10. 2023г.		Занятие №6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.29
19.10 -20.10. 2023г.		Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.30
26.10.-27.10. 2023г.		Занятие №8	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.31
02.11.-03.11. 2023г.		Занятие №9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.33
09.11-10.11. 2023г.		Занятие №10	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.34
16.11-17.11. 2023г.		Занятие №11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.35

23.11-24.11. 2023г.		Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.37
30.11.-01.12. 2023г.		Занятие №13	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.38
07.12-08.12. 2023г.		Занятие №14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.40
14.12-15.12. 2023г.		Занятие №15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.41
21.12-22.12. 2023г.		Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.42
28.12-30.12. 2023г.		Занятие №17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.43

11.01-12.01. 2024г.		Занятие №18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.45
18.01-19.01. 2024г.		Занятие №19	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.46
25.01-26.01. 2024г.		Занятие №20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.47
01.02-02.02. 2024г.		Занятие №21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.50
08.02-09.02. 2024г.		Занятие №22	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.51
15.02-16.02. 2024г.		Занятие №23	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.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.52

29.02-01.03. 2024г.		Занятие №24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.53
07.03.2024г.		Занятие №25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.54
14.03-15.03. 2024г.		Занятие №26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.56
21.03-22.03. 2024г.		Занятие №27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.57
28.03-29.03. 2024г.		Занятие №28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.58
04.04-05.04. 2024г.		Занятие №29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.60

11.04-12.04. 2024г.		Занятие №30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.61
18.04-19.04. 2024г.		Занятие №31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.62
25.04-26.04. 2024г.		Занятие №32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.63
02.05-03.05. 2024г.		Занятие №33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.65
16.05-17.05. 2024г.		Занятие №34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.66
23.05-24.05. 2024г.		Занятие №35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.67

30.05-31.05. 2024г.		Занятие №36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет». Стр.68
------------------------	--	-------------	---	---

**4. Содержание работы в совместной деятельности воспитателя с детьми
в режимных моментах
Формы реализации Программы**

Виды детской деятельности	Формы организации образовательной деятельности
Двигательная.	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика. • Оздоровительная гимнастика. • Подвижные игры. • Упражнения. • Физкультминутки. • Игры-имитации. • Проблемная ситуация. • Соревнования. • Беседы. • Игровые проблемные ситуации.

Методы и средства реализации Программы

Методы	Средства
<ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-зрительные – показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. • Словесные – объяснения, пояснения, указания; подача команд, образный, сюжетный рассказ, беседа. • Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме. 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное оборудование, инвентарь.. • Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода). • Психологические факторы (гигиена сна, питания, здоровьесберегающие технологии).

**Перспективное планирование
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Месяц	Мероприятия	Цель

Сентябрь	Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры	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. Формировать представление о том, что утренняя
	Беседы Физкультминутки	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.
Октябрь	Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Беседы Физкультминутки	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. 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. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Ноябрь	Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Беседы Физкультминутки	Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 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. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Декабрь	Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Беседы Физкультминутки	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.

Январь	<p>Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Беседы Физкультминутки</p>	<p>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.</p>
Февраль	<p>Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Беседы Физкультминутки</p>	<p>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. 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. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
Март	<p>Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Беседы Физкультминутки</p>	<p>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. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p>

Апрель	<p>Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Беседы Физкультминутки</p>	<p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. 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.</p>
Май	<p>Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Беседы Физкультминутки</p>	<p>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. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>