

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 439 комбинированного вида»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол от 02.09.2021 г.
№ 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 439
В. М. Волченко
Приказ от 03.09.2021 г. № 98-АД



ПРОГРАММА
общей физической подготовки детей младшего
дошкольного возраста
«Вместе весело шагать»
(Вариативная часть ООП ДО)

Авторы-составители:
Безгачева Виктория Петровна,
инструктор ФК, первая
квалификационная категория
Устич Лариса Владимировна
Инструктор ФК.

Новосибирск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Актуальность Программы	3
1.2	Цель и задачи Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Возрастные особенности физического развития детей	8
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	11
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	12
2.2	Методы и приемы обучения физическим упражнениям.	15
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	21
2.4	Перспективное планирование по возрастам	22
2.5	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	47
2.6	Мониторинг физического развития детей	48
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Особенности организации физкультурных игр-занятий	52
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	54
3.3	Кадровое обеспечение реализации программы	59
3.4	Режим функционирования учреждения и режим дня	60
3.5	Особенности традиционных праздников и мероприятий	63
	Список использованных источников	65
	ПРИЛОЖЕНИЯ	67

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Актуальность Программы

Программа по физическому развитию детей 2-4 лет «Вместе весело шагать» направлена на укрепление физического и психического здоровья дошкольников младшего возраста, развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей, а также удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Программа учитывает образовательные потребности, в которых осуществляется образовательная деятельность:

- интересы и мотивы детей (движение и общение – естественная потребность младших дошкольников);
- членов их семей и педагогов (взрослые заинтересованы в том, чтобы дети были здоровы, интеллектуально, социально и эмоционально развиты).

При реализации Программы используются образовательные проекты и современные образовательные технологии.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого и детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное и речевое развитие детей в возрасте от 2 до 4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Также необходимо понимать, что младший дошкольный возраст – это период адаптации. Правильная организация двигательной деятельности ребенка в условиях детского сада будет способствовать улучшению его психофизиологического состояния и позволит сгладить отрицательные моменты, связанные с адаптацией. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание различных видов активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Организация двигательной деятельности, проводимая в виде игры, дружелюбной и радостной обстановке позволит облегчить адаптацию ребенка к условиям детского сада.

Для успешной адаптации ребенка к условиям детского сада считаем целесообразным использование в режиме дня младшего дошкольника таких традиционных форм физического воспитания как утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурный досуг. Помимо этого, необходимо

применять современные здоровьесберегающие технологии, в частности технологии, направленные на сохранение и улучшение здоровья, повышения адаптивных возможностей детского организма.

Программа «Вместе весело шагать» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, основана на интеграции образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие». Программа является авторской, входит в часть ООП ДО, формируемую участниками образовательных отношений. Период освоения программы – 2 года.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель вариативной Программы «Вместе весело шагать» – создание условий для гармоничного развития и эмоционального благополучия детей младшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

Задачи вариативной Программы «Вместе весело шагать»

Оздоровительные:

- создать условия для охраны жизни и укрепления здоровья, обеспечения нормального функционирования всех органов и систем организма;
- создать условия для всестороннего физического развития младших дошкольников;
- создать условия для повышения работоспособности и адаптивных возможностей организма малышей.

Образовательные:

- способствовать формированию двигательных умений и навыков;
- совершенствовать основные виды движений младших дошкольников;
- создать условия для овладения ребенком элементарными знаниями о своем организме, понимания роли физических упражнений для здоровья.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств младших дошкольников;
- создать условия для разностороннего гармоничного развития ребенка (физического, умственного, нравственного, эстетического, трудового)

Воспитательные:

- формировать у младших дошкольников интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать доброжелательные отношения к партнерам по деятельности.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования, которые позволяют эффективно реализовать поставленные цель и задачи.

Основные принципы дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МАДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы организации образовательного процесса в рамках реализации Программы

- *Принцип природосообразности* предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка.
- *Принцип культуросообразности* предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс.
- *Принцип вариативности* обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на

интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития.

- *Принцип* индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности. Принцип индивидуализации предполагает предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.
- *Принцип* позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми.
- *Принцип* свободной самостоятельной деятельности детей, где позиция, которую занимает взрослый – это позиция создателя развивающей среды, когда взрослый непосредственно не включён в детскую деятельность, а создает образовательную среду, в которой у детей появляется возможность действовать свободно и самостоятельно.
- *Принцип* участия семьи в образовании ребенка, т.е. родители рассматриваются как равноправные и равно ответственные участники образовательных отношений, принимающими решения во всех вопросах развития и образования, сохранении здоровья и безопасности их детей.
- *Принцип* информационной открытости (освещение событий и результатов реализации программы на сайте ДООУ, информационных стендах, в газете ДООУ и т.д.). В ДООУ вся информация о деятельности дошкольного учреждения открыта и доступна родителям. Содержание Программы размещено на официальном сайте МАДОУ, в газете МАДОУ освещаются события и праздники. В пространстве детского сада размещаются фотоотчёты о мероприятиях и праздниках, проходящих в рамках реализации Программы.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с

жизнью, осуществляют подготовку ребенка к дальнейшему пребыванию в социуме, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

При разработке концепции и содержания образовательной программы использованы фундаментальные достижения отечественной науки в области педагогики и психологии:

- деятельностный подход (П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец и др.);
- научно-прикладные закономерности развития познавательных мотивов у детей дошкольного возраста (А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, Н.Н. Подьяков и др.);
- теория амплификации (А.В. Запорожец) и другие научные положения.

Методологическое обоснование построения образовательного процесса в Программе по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста «Вместе весело шагать» определяется следующими подходами:

- личностно-ориентированный подход, предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно ориентированного подхода – это создание условий для развития личности на основе изучения его задатков, способностей, интересов, склонностей, с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, право на уважение;
- системно-деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями, формами и методами развития и воспитания, возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность. Формирование знаний в области физической культуры;
- интегративный подход отражается во взаимосвязи двигательной активности детей с другими видами деятельности.

Программа нацелена на творческую инициативу педагогов и даёт простор для применения различных педагогических технологий.

1.4 Возрастные особенности физического развития дошкольников младшего возраста.

Возрастные особенности физического развития ребёнка 2-3 лет

Физическое развитие ребенка в первые годы жизни играет главенствующую роль, оно предопределяет дальнейшую жизнь ребенка. В первую очередь, отвечает за здоровье и интеллектуальное развитие малыша. Хорошо развитый ум следствие гармоничного физического развития в детские годы.

Движение – это естественная потребность ребенка, особенно 2- и 3-летнего. Если последить за таким малышом, то можно увидеть, что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому необходимо научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни.

К двум годам ребенок уже достаточно хорошо осваивает ходьбу, его теперь увлекает бег и прыжки. Он может быстро бежать, если необходимо, резко остановиться и что-либо поднять с пола. В это время, стоит уделить внимание и мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг. Для этого существует различные игры.

К трём годам физическое развитие сбавляет темпы и уступает развитию умственному. Движения в этом возрасте уже более отточены и целенаправленны. Дети могут синхронно работать и руками, и ногами. В это время ребенок самостоятельно может подняться по лестнице вверх по гимнастической стенке, пролезть под препятствием, прыгать на двух ногах.

Не стоит приобщать ребенка с раннего возраста к «большому спорту», с этим лучше подождать. Ведь у малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и подвижны позвонки. Поэтому слишком ранние, интенсивные нагрузки могут привести к нарушению осанки, отрицательно сказаться на состоянии его здоровья. Обучение какому-либо одному виду деятельности делает его развитие односторонним.

Развивая ребенка физически, самое главное, проявлять уважение к воле, желаниям и настроению ребенка. С первых дней жизни важно научиться

понимать настроение ребенка, распознавать, что ему по душе, а что расстраивает. Все дети растут и развиваются в собственном темпе. Ничего страшного, если ребенок не владеет всеми выше перечисленными навыками, важен прогресс и совершенствование способностей по мере роста и развития малыша.

Если не сдерживать естественной активности ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, залезать на горку, спускаться с нее, бросать мяч, снежки, копать лопаткой, катать машину, санки, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким. Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не позволять никуда забираться до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет отставать от своих сверстников в детском саду и школе.

Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, необходимо одновременно показывать и объяснять, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил, но и осмыслил его. При этом не нужно упрекать его за неловкость, занятия должны доставлять ему удовольствие. Тогда и успехи будут более значительными. Воспитывая физически малыша, надо учитывать его индивидуальные особенности. Если он по своей натуре робок, не уверен в себе, его надо подбадривать, хвалить за успехи. Если же он уравновешен, имеет спокойный характер, то необходимо вовлечь его в подвижную игру, заинтересовывая какой-либо новой игрушкой или придумывая увлекательную ситуацию.

Физическое воспитание не может ограничиться только проведением комплекса упражнений или утренней гимнастики. Этого, безусловно, мало. Необходимы летние прогулки, выезд в парки, сады и за город. Во время таких прогулок малыш постепенно привыкает владеть своими движениями в различной обстановке, попадая в естественные условия.

Возрастные особенности физического развития ребёнка 3-4 лет

В возрасте 3-4 лет дети очень подвижные и активные. Идет перестройка организма. Это уже не малыши, но еще и не взрослые. В это время врачи отмечают физическое развитие детей 3-4 лет: быстрый рост и потерю жировой массы.

Малыш становится более выносливым. Сейчас можно вводить физкультуру и спортивные занятия – детям это пойдет только на пользу. Дайте им возможность выплеснуть энергию на игровой площадке.

В возрасте 3-5 лет дети снова вступают в фазу активного роста, прибавляют так же, как в первый год жизни. К 3 годам малыш уже уверенно бегают, может менять направление движения.

Сейчас детям просто необходима физическая активность, и оставлять их без движения вредно. Идет укрепление сосудов всего тела, налаживание работы сердца, развитие дыхательной системы.

К 4 годам это уже «маленький взрослый». Пропадает детская пухлость – малыш выглядит пропорциональным. Сейчас он может потерять несколько килограммов, так как постоянно находится в движении. Если в это время ограничивать его двигательную активность, не давать выхода энергии, то физическое развитие детей 3-4 лет развития организма не сможет проходить правильно. У детей, ограниченных в двигательной активности, наступают эндокринные проблемы, снижается насыщение крови кислородом.

Пока что рост и вес девочек и мальчиков примерно одинаковый. Их развитие проходит по одному принципу: они активные, жизнерадостные, любят совместные игры. Занятия физической культурой проводятся для девочек и мальчиков совместно, нагрузка одинаковая.

Что умеет ребенок 3-4 лет?

У малышек 3-4 лет внушительный набор возможностей. Конечно, при условии, что они занимаются физической культурой. Без нее физическое развитие может проходить замедленно. Кроме того, рекомендовано утром делать небольшую зарядку, это помогает проснуться и быть в форме.

У детей внимание на упражнениях удерживается 10-15 минут, не больше. Потом преподаватель физкультуры делает игровую паузу. Игры выбираются активные, полные движений. Игра привлекает, конечно, больше, чем рутинные упражнения. В этом возрасте для детей игровая физкультура будет лучшим выбором. Итак, что же умеют дети 3-4 лет:

- ходят на носочках и пятках, могут делать большие и маленькие шаги;
- ходят и бегают, но непродолжительное время;
- прыгают на месте, совершают прыжки вперед или назад;
- могут бросить и поймать мяч;
- любят общую физическую активность;
- могут контролировать свое тело, удерживать равновесие.

Это не так мало, если учесть, что правильно ходить ребенок начал всего полтора года назад. К 4 годам появляется полное владение своим телом, малыш становится выносливее.

В возрасте 4 лет почти все профессиональные спортивные секции начинают набор. У многих детей уже к 3-4 годам отмечают хорошие физические данные для занятия спортом, например, гимнастикой. Родителям

нужно понимать, что это уже путь в серьезный спорт. Необходимо очень хорошо подумать, ведь теперь жизнь малыша будет постоянно связана с ЭТИМ.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения программы устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего дошкольного возраста, которые конкретизированы с учетом возрастных возможностей.

К концу года у детей второй группы раннего возраста можно будет наблюдать:

- укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- форсированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и двигательного опыта детей;
- овладение и обогащение основными видами движения:
 - ходить и бегать в прямом направлении, по кругу, враспынную, между двумя шнурами (линиями), в колонне по одному, с остановкой по сигналу;
 - ходить по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с изменением направления;
 - кружиться в медленном темпе с предметом в руках;
 - ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке;
 - метать мяч правой и левой рукой;
 - катать мяч 2-мя руками стоя, сидя;
 - метать набивные мешочки правой и левой рукой;
 - бросать мяч через шнур (натянутый на уровне груди ребёнка);
 - метать предметы в горизонтальную цель 2-мя руками (разными способами);
 - прокатывать мяч одной рукой;
 - ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени;
 - подлезать под дугу, воротца;
 - ползать по наклонной доске;
 - лазать по лестнице-стремянке вверх- вниз;

- ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.
- у воспитанников сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

При реализации Программы применяются современные образовательные технологии:

- информационно-коммуникативные;
- личностно-ориентированные;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Методы физического развития:

1) Наглядный

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыкальное и звуковое сопровождение движений);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

2) Словесный

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- художественное слово.

3) Практический

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений с элементами соревнования.

Средства физического развития:

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий, положительный эмоциональный настрой).

Формы физического развития:

- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- физкультминутки;
- гимнастика пробуждения;
- физкультурные упражнения на прогулке;
- спортивные игры, развлечения, праздники;
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

Способы физического развития:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- подгрупповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Методы и приёмы, используемые на физкультурно-игровых занятиях в рамках реализации Программы, формируемой участниками образовательных отношений «Вместе весело шагать»

Вид	Методы	Приёмы
наглядные	*наблюдение: кратковременное, сравнительное;	*показ способов действий; *показ образца

	*демонстрация наглядности: карточек, предметов, видеозаписей	
практические	*элементы моделирования	*упражнение: подражательное, образное; конструктивное; творческое;
игровые	*подвижные игры; *творческие задания; *звуковое воздействие (музыкальное или звуковое сопровождение); *погружение в игровой (сказочный, реальный из жизни) сюжет	*внезапное появление игрушек, предметов; *выполнение игровых действий; *введение элементов соревнования; *создание игровой ситуации, мотивации
словесные	*рассказ педагога; *беседа: этическая, вводная, обобщающая, познавательная; *художественное слово	*вопросы: констатирующие, проблемные; *указание; *пояснение; *объяснение; *педагогическая эмоционально- положительная оценка деятельности

Виды физкультурно-игровых занятий

- *Занятия по формированию у детей новых знаний.* Их цель – постановка перед детьми познавательных задач, подача, расширение и уточнение знаний о двигательной активности человека, о пользе физических упражнений, о том, какое влияние конкретное упражнение оказывает на конкретную часть организма человека.
- *Занятия по закреплению и систематизации накопленного* (организованного и стихийного) опыта детей. Основная цель – осмысление воспринятого и формирование первичных обобщений.
- *Учётно-контрольные, проверочные занятия.* Они проводятся с целью определить наличие у детей соответствующих представлений, умений, навыков и на этой основе сделать выводы о направлении и методах дальнейшей работы. А также для уточнения и закрепления полученных знаний, двигательных умений и навыков.

- *Комплексные занятия.* Их цель – сообщение детям нового материала, повторение, закрепление и систематизация имеющихся знаний, применение знаний, умений, навыков в практической деятельности.

2.2 Методы и приемы обучения физическим упражнениям.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические. К ним относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинофильмы, имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи).

Показ физических упражнений. При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями.

Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т. е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. К показу воспитатель тщательно готовится. Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям. Например, общеразвивающие упражнения целесообразно показывать стоя на возвышении и в некотором отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

Использование наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии).

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

Имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Известно, что дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают, читают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать о нем правильное зрительное представление. Например, для выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, педагог использует образ воробышка. Образы, которые не полностью соответствуют характеру разучиваемого движения (прыгать как зайчики), применяются для того, чтобы дети с большим интересом выполняли физические упражнения. Такие образы используются после того, как движение в основном освоено, т. е. при закреплении двигательных навыков.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам животных (медведь, лиса, зайчик и др.), птицам (гусь, петух, курица-наседка, воробышек, цапля), насекомым (бабочка, жук, муха, комар, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава и др.), различным видам транспорта (поезд, трамвай, автомобиль, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья, резание ножницами и др.). Применение имитации в работе с младшими детьми связано с наглядно-образным характером мышления детей этого возраста и использованием несложных упражнений, для которых легко подобрать образы.

Зрительные ориентиры (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений. Например, яркие игрушки стимулируют детей к ходьбе, ползанию. Задание коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук, побуждает ребенка увеличить силу толчка и подпрыгнуть на соответствующую высоту; задание при наклонах достать руками носки ног способствует увеличению амплитуды движения.

Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений, на первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью воспитателем, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим воспитатель помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. Каталки, коляски побуждают к ходьбе и бегу, а стул-кресло на полозьях к передвижению на коньках по льду.

При лазании по гимнастической стенке и при прыжках в длину, воспитатель оказывает помощь детям в виде страховки.

Словесные методы. Данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удастся оживить след зрительного образа движения путем оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Название упражнения. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например, «кошка выгибает спину», «паровоз», «гуси шипят» и т. д.

Воспитатель, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того как упражнение будет в основном освоено, воспитатель только называет его.

Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Названия сокращают время, которое тратится на те, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять.

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. В работе с младшими дошкольниками используется словесное описание с показом упражнения.

Например, показывая в замедленном темпе, как надо метать мешочки на дальность правой рукой, воспитатель говорит: «Дети, посмотрите, как я буду метать мешочек с песком. Вот я взяла мешочек в правую руку и крепко держу его. Встаю около веревки. Правую ногу отставляю назад, немного поворачиваюсь вправо, руку с мешочком опускаю вниз. А теперь смотрю вперед, прицеливаюсь. Затем замахиваюсь, отвожу руку с мешочком и отставляю ногу как можно дальше назад, бросаю мешочек изо всех сил, а чтобы не упасть, приставляю правую ногу к левой. Теперь посмотрите еще раз.

Такое описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них. Объяснение используется при разучивании упражнения. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе.

Пояснения применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождает показ или выполнение физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль.

Указания. При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и вовремя его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае воспитатель оценивает правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников.

Рассказ, придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, воспитатель рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Беседа. Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает воспитателю выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры; детям же — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Практические методы. Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. У детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают, поэтому важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии.

Повторение упражнений. В начале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчленить на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению движением в целом. Так, сначала обычно выполняются упражнения в подпрыгивании и доставании подвешенных предметов, в спрыгивании с возвышения (что является подводящими упражнениями в младшем возрасте), а затем уже прыжки в высоту с разбега (в старшем дошкольном возрасте).

После того как дети в основном освоили физическое упражнение, следует увеличивать расстояние, массу пособий, а также изменять условия (помещение, участок, лес и т. д.). С целью закрепления двигательных навыков упражнения следует проводить в игровой форме иногда с элементами соревнования.

Проведение упражнений в игровой форме. Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях.

Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих

задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

Методы обучения выбираются в зависимости методов от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями. Чем дети младше, тем меньшим запасом двигательных представлений обладают, тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

На втором этапе углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа — закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой форме.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью воспитателя. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью воспитателя или с поддержкой за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в процесс выполнения упражнения, эмоционально-положительное побуждение ребенка закончить, сделать красиво, правильно;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками и взрослым, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность к движению, включенность в экспериментирование (исследование возможностей своего тела), что способствует развитию способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные отношения.

2.4 Перспективно - тематическое планирование занятий по физическому развитию для детей 2-3 лет

	Неделя	Ходьба	Бег	Подвижная игра	Спокойная игра	Место проведения
Сентябрь	1.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Пойдем поиграем с синичкой». Свободная ходьба за Инструктором ФК «Ножки по дорожке», (застенчивых детей или детей, впервые пришедших в детский сад педагог берет за руку и ходит вместе с ними). Игровой персонаж – «Птичка-синичка» (кукла би-ба-бо на руке у инструктора или воспитателя) подбадривает детей, стимулирует их активность.</p>	Бег друг за другом «Птички-синички летают»	<p><u>«Медведь и дети»</u> Задачи: учить бегать в одном направлении, действовать в соответствии со словами взрослого; вызывать удовольствие от совместных действий; поощрять самостоятельность детей.</p>	Игра малой подвижности <u>«Цветок»</u> (приложение №.)	
	2.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Пойдем в гости к</p>	«Полетели» Бег друг за другом.	<u>Прокати мяч</u>	Игра малой подвижности	

		«Птичке-синичке». Свободная ходьба за инструктором ФК (без игрового персонажа) «Ножки по дорожке»		<i>Задачи:</i> обучать простым играм с мячом; развивать внимание и быстроту реакции.	«Листопад» (приложение №.)	
	3.	<u>Игровая мотивация:</u> «Дружно весело шагаем, выше ножки поднимаем» Ходьба в колонне по одному, по кругу.	«Комарики» Бег в медленном темпе друг за другом.	«Поймай комара» Задачи: Упражнять детей в прыжках в высоту.	Игра малой подвижности «Воздушный шар» (приложение №.)	
	4.	<u>Игровая мотивация:</u> «С кошкой – по дорожке». Ходьба в колонне по одному, по кругу (по зрительным ориентирам. В качестве ориентира служит канат).	«Бегите ко мне» (флажку, игрушке). Дети стайкой бегут в указанном направлении на расстояние до 10 м	«Кошка и мышки» Задачи: упражнять детей в по прямой, в умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.	Игра малой подвижности «Найдем мышку» (приложение №.)	
Октябрь	1.	<u>Игровая мотивация:</u> «Мой веселый, звонкий мяч, ты куда пустился вскачь? Красный, желтый, голубой – не угнаться за тобой» «Ритмичная ходьба в	«Побежим за мячиком» Бег в колонне друг за другом, не наталкиваясь на впереди бегущего	«Мой веселый звонкий мяч» Задачи: прыгать в соответствии с ритмом стихотворения, слегка сгибая ноги в коленях, низко не приседать;	Игра малой подвижности «Надувайся пузырь» (приложение №.)	

	колонне друг за другом»		разбежаться после окончания слов; бегать в пределах площадки.		
2	<p><u>Игровая мотивация:</u> "Прогулка с Зайчиком в осенний лес". К нам сегодня пришёл Зайка (педагог показывает игрушку зайца, он приглашает вас на прогулку в осенний лес. Пойдём с Зайчиком гулять?</p> <p>«По дорожке мы шагаем»</p> <p>Ритмичная ходьба в колонне друг за другом</p>	<p>«Воробушки и автомобиль»</p> <p>Бегать в разных направлениях, не наталкиваясь; находить свой «автомобиль», действовать по сигналу.</p>	<p>«Прыгни через палочку»</p> <p>Задачи: прыгать толчком двух ног; приземляться мягко на обе ноги, сгибая и пружиня их.</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Горячий мяч»</p>	
3.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «В лес идут ребята, собирать опята».</p> <p>Ритмичная ходьба в колонне друг за другом</p>	<p>«Медведь и дети»</p> <p>Бегать в одном направлении, действовать в соответствии со словами взрослого; вызывать удовольствие от совместных действий; поощрять самостоятельность детей.</p>	<p>Пружинки.</p> <p>Задачи: ритмично приседать и выпрямляться, подниматься на носки, пробовать подпрыгнуть.</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Найдём синичку»</p>	

	4.	<u>Игровая мотивация:</u> «Мы идём друзей искать». Ходьба по сигналу	«Раз, два, три – беги!» Действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.	<u>Хоровод</u> Задачи: учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.	Игра малой подвижности «Колокольчик»
Ноябрь	1.	<u>Игровая мотивация:</u> «В гости к мишке». Ходить по канату друг за другом, держа равновесие, «как мишки».	«У медведя во бору» Бегать по сигналу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	«Брось Мишке шишку» Задача: метание « <i>шишек</i> » в горизонтальную цель (<i>расстояние 1,0-1,5м.</i>).	Игра малой подвижности «Постучи кулачком» (<i>приложение № 2</i>)
	2.	<u>Игровая мотивация:</u> «Волшебная палочка- выручалочка» Ходьба друг за другом по кругу с перешагиванием через препятствие (палочку)	«Добежать до дерева» Упражнять в беге друг за другом до определённой цели.	«Прыгни через палочку». Задачи: прыгать толчком двух ног; приземляться также на обе ноги, сгибая их.	Игра малой подвижности «Все захлопали в ладошки» (<i>приложение № 2</i>)
	3.	<u>Игровая мотивация:</u> Мы едем, едем, едем, в далёкие края» Ходьба друг за другом по кругу с массажным кольцом в руках (имитация руля).	«Жуки». По сигналу педагога «жуки полетели», дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «жуки упали» ложатся на спину и делают свободные	Подвижная игра «Такси» Задачи: учить детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений,	Игра малой подвижности «Совушка – сова» (<i>приложение № 2</i>)

			движения рук и ног — барахтаются.	быть внимательным к партнёрам по игре.		
	4.	<u>Игровая мотивация:</u> «Самолёт, самолёт, ты возьми нас в полет» Ходьба друг за другом по кругу, руки подняты и разведены в стороны.	<u>«Самолёты»</u> Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга; выполнять движения по сигналу.	<u>«Подними мяч»</u> Задачи: догнать мяч, доползая до него на четвереньках, и только после этого встать; мяч не отнимать, уступать друг другу.	Игра малой подвижности <u>«Угадай, где спрятано»</u> (приложение № 2)	
Декабрь	1.	<u>Игровая мотивация:</u> «Идём в гости к ёжику» Ходьба друг за другом на носках.	«Весёлые ежата» Учить детей действовать по сигналу, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	<u>Доползти до погремушки»</u> Задачи доползти на четвереньках до предметов (3-4 метра); подняв предмет вверх, хорошо потянуться.	Игра малой подвижности <u>«Все захлопали в ладошки»</u> (приложение № 2)	
	2.	<u>Игровая мотивация:</u> «Поиграем со Снежинкой» Ходьба друг за другом на носках с перешагиванием через препятствие (снежинки)	«Разыгралась метель» Бегать в разных направлениях, не наталкиваясь; возвращается к педагогу, действовать по сигналу.	<u>«Снежинки и ветер»</u> Задачи: развивать воображения детей, умения играть в коллективе; делать повороты вокруг себя, приседания.	Игра малой подвижности - <u>«Колокольчик – крошка»</u> (приложение № 2)	
	3.	<u>Игровая мотивация:</u> «Идем к Чирике в гости». «Ходьба по	<u>«Воронята»</u> Упражнять в беге; развивать внимание, умение	<u>«Вот и речка на пути. надо речку перейти».</u>	Игра малой подвижности	

		сигналу» Игровой персонаж – «Птичка-Чирика» (кукла би-ба-бо на руке у инструктора или воспитателя) подбадривает детей, помогает действовать по сигналу.	подражать; учить действовать в соответствии с текстом; вызывать чувство радости от совместных действий.	Задачи: Перепрыгивание через две параллельные линии» (расстояние 15 см).	<u>«По ровненькой дорожке»</u> <i>(приложение № 2)</i>	
	4.	<u>Игровая мотивация:</u> «Ёлочка –красавица в гости к нам пришла» Хоровод вокруг ёлочки.	<u>«Раз, два, три – беги!»</u> Упражнять детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.	<u>«Весёлый снежок»</u> Задача: метание «снежков» в горизонтальную цель <i>(расстояние 1,0-1,5м.)</i> .	Игра малой подвижности <u>«Веселые снежинки»</u> <i>(приложение № 2)</i>	
Январь	2.	<u>Игровая мотивация:</u> «Погремушка, погремушка-ты забавная игрушка». Ходьба в рассыпную, по сигналу (звук погремушки) дети подходят к педагогу	<u>«Погремушка»</u> Бег друг за другом по кругу, с соблюдением дистанции, с погремушкой в руках.	<u>«Раз, два, три, погремушку подними»</u> Задача: присесть на согнутых ногах, поднять погремушку, вернуться в исходное положение(выпрямится).	Игра малой подвижности <u>«Ровным кругом»</u> <i>(приложение № 2)</i>	
	3.	<u>Игровая мотивация</u>	<u>«Снегири»</u>	<u>«По зимней дорожке».</u>	Игра малой подвижности	

		«Мы зимой в леску гуляли, птичек хлебом угощали». Путешествие в зимний лес. Ходьба друг за другом по кругу, разведены в стороны, как «крылышки».	По сигналу педагога «снегири полетели» дети бегают по в разных направлениях. По сигналу «снегири в домики» подбегают в разложенные на полу обручи.	Задача: идти по доске, не заходя за ее края; не наталкиваясь друг на друга, держа равновесие.	«Веселые снежинки» <i>(приложение № 2)</i>	
	4.	<u>Игровая мотивация:</u> «Любимая игрушка» Ходьба друг за другом с игрушкой в руках, вытянутых вперед.	<u>«Забери свою игрушку»</u> Эстафета. Дети по сигналу добегают до цели выбирают из множества игрушек свою, и возвращаются в строй.	<u>«Точно в круг»</u> Задача: по сигналу инструктора ФК прыгнуть в обруч, развернутся, прыгнуть из обруча.	Игра малой подвижности «Ква-ква-ква» <i>(приложение № 2)</i>	
Февраль	1.	<u>Игровая мотивация:</u> «Поиграем с волшебным клубочком». Ходьба друг за другом в колонне, держась за верёвочку, полученную из раскрученного клубочка.	<u>«Догони клубочек»</u> По сигналу педагога дети бегут за маленькими мячиками (имитацией клубочка)	<u>«Прыгаем с клубочком».</u> Задача: учить приседать и подпрыгивать.	Игра малой подвижности «Сердитый волк» <i>(приложение № 2)</i>	
	2.	<u>Игровая мотивация</u> «Идём к куклам в гости».	<u>«Самолеты»</u> По сигналу «К полету готовься!» - дети делают	<u>«Удержи куклу в руках»</u>	Игра малой подвижности	

	<p>Ходьба друг за другом на носках.</p>	<p>движения руками – «заводят мотор».</p> <p>По сигналу «Летите!» - дети поднимают руки в стороны и «летят» в рассыпную в разных направлениях по площадке.</p> <p>По сигналу «На посадку!» - «самолеты» находят свои места и «приземляются» - останавливаются.</p>	<p>Задача: пройтись по канату, держа равновесие, с куклой в руках.</p>	<p>«Зимние забавы» (приложение № 2)</p>	
3.	<p><u>Игровая мотивация</u> «Я люблю свою лошадку, расчешу ей шерстку гладко».</p> <p>Ходьба по кругу друг за другом, поднимая колени, вытянув руки перед собой.</p>	<p><u>«На лошадках»</u></p> <p>Бег друг за другом по кругу, с соблюдением дистанции, с кольцом в руках.</p>	<p><u>«Перепрыгни через ручеёк»</u></p> <p>Задачи: Перепрыгивание через две параллельные линии» (расстояние 15 см).</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Шарик» (приложение № 2)</p>	
4.	<p><u>Игровая мотивация</u> «Еле-еле-еле-еле закрутились карусели».</p> <p>Мы пойдём на карусели.</p> <p>Ритмичная ходьба в колонне друг за другом.</p>	<p><u>«А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом!»</u></p> <p>Бег друг за другом, с соблюдением дистанции, в двух кругах, меньшим диаметром.</p>	<p><u>«Попади в цель»</u></p> <p>Задача: Метание малого мяча одной рукой в цель. Правой и левой рукой поочередно.</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Кошечка» (приложение № 2)</p>	

Март	1.	<p><u>Игровая мотивация</u> «Будем маме помогать, будем мы бельё стирать» Ходьба друг за другом в колонне, с соблюдением дистанции, с платочками в руках.</p>	<p><u>«Собери платочки»</u> По сигналу дети разбегаются в разных направлениях, собирают платочки, разложенные по полу, по сигналу подбегают к педагогу.</p>	<p><u>Пружинки.</u> Задача: под счет, хлопки, музыкальное сопровождение предлагает детям ритмично приседать и выпрямляться, подниматься на носки, пробовать подпрыгнуть. Педагог выполняет те же движения.</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Тишина» (приложение № 2)</p>	
	2.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Пойдем гулять». Педагог собирает около себя небольшую группу детей, берет яркий платочек или флажок и, помахивая им, предлагает детям идти за ним по залу, стараться идти группой, не наталкиваясь друг на друга, не опережая и не отставая.</p>	<p><u>«Бегом по дорожке».</u> По краям зала обозначить две линии на расстоянии 50 см одна от другой. По этой дорожке дети бегут друг за другом, сохраняя правильное направление (сначала по 8—10 детей, а затем и всей группой).</p>	<p><u>«Поймай — прокати».</u> Дети стоят полукругом, педагог на против, бросает детям мяч. Поймав мяч, ребенок приседает или наклоняется и катит мяч обратно к педагогу. Если не поймал, бежит за мячом.</p>	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Ты медведя не буди!» (приложение № 2)</p>	

3.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Весёлые мячики» Ритмичная ходьба в колонне друг за другом с перешагиванием через маленькие мячики.</p>	<p><u>«Мячики»</u> Бег друг за другом, с соблюдением дистанции, с мячом в руках.</p>	<p><u>«Брось через веревку»</u> На высоте примерно 1 м от земли натягивают веревку. На расстоянии 1—1,5 м перед ней чертится линия или кладется шпур. Около него лежат 3—4 мяча (диаметр 12—15 см). 3—4 детей подходят к шнуру, берут двумя руками мячи и бросают их из-за головы через верёвку. Догоняют их и возвращаются обратно.</p>	<p>Игра малой подвижности «Котик к печке подошел» <i>(приложение № 2)</i></p>	
4.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «К собачке в гости». Ходьба в колонне по одному, по кругу (по зрительным ориентирам. В качестве ориентира служит канат).</p>	<p><u>«Беги-на соседа смотри»</u> Бег друг за другом по кругу, с соблюдением дистанции.</p>	<p><u>«К собачке в гости».</u> Задача: педагог ставит стремянку. На одну из ее перекладин сажает игрушку (собачку) и предлагает желающим детям долезть до нее. Вначале игрушка помещается на 4—5-ю перекладину, затем повыше.</p>	<p>Игра малой подвижности «Кошка выпускает коготки» <i>(приложение №2)</i></p>	

Апрель	1.	Игровая мотивация: «Путешествие в весенний лес». Ходьба друг за другом на носках.	«Не упали в ручей» Бег между двумя линиями, друг за другом, с соблюдением дистанции.	«Найди домик». Задача: на сигнал «солнышко выглянуло, выходите гулять» сходят вниз и расходятся. На сигнал «дождь пошел, скорей домой» влезают на скамейки.	Игра малой подвижности «Зайка» (приложение № 2)
	2	Игровая мотивация: «Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка». Ходьба в рассыпную, по сигналу дети подходят к педагогу»	«Зайчата» Бег друг за другом по кругу, с соблюдением дистанции, со сложенными перед собой руками, подтянутыми к подбородку.	«Погладь зайчика» На высокий кубик посадить зайчика. На гимнастическую скамейку одним концом положить доску, с другой стороны скамейки — другую доску. Задача: дети проходят вверх, спускаются вниз и подходят к зайчику, гладят его.	Игра малой подвижности - «Колокольчик – крошка» (приложение №2)
	3.	Игровая мотивация: «Прилетели наши птицы». Ходьба друг за другом по кругу, разведены в	«Ласточки». Бегать в разных направлениях, не наталкиваясь; возвращается	«Поймай бабочку». На конец небольшого прута привязывается шпур с предметом, удобным для хватания:	Игра малой подвижности «Найдём синичку» (приложение №2)

	<p>стороны, как «крылышки».</p>	<p>к педагогу, действовать по сигналу.</p>	<p>мяч из материи, кисточка, бабочка из поролона, дети встают в круг, педагог в центре держит прут. Приближая предмет к ребенку, педагог говорит: «Лови!» Приподнимает прут так, чтобы ребенок прыгал вверх, стараясь поймать бабочку. Предмет должен находиться несколько впереди ребенка, а не над головой, чтобы при прыжке малыш не закидывал голову.</p>		
4.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Весна-Красна!» Ходьба друг за другом на носках.</p>	<p><u>«Кочки в весеннем лесу»</u> Бег между двумя линиями, друг за другом, с соблюдением дистанции.</p>	<p><u>«Спрыгни в воду».</u> Дети располагаются на скамеечках (деревьях, лежащих на земле, пеньках, плоских камнях). Площадка-озеро. Педагог предлагает спрыгнуть в воду и поплавать. Дети спрыгивают и бегают по площадке. На сигнал</p>	<p>Игра малой подвижности «Жили-были зайчики» <i>(приложение №2)</i></p>	

				«сильные волны, скорее домой» влезают на возвышения		
Май		Мониторинг				

Перспективно - тематическое планирование занятий по физическому развитию для детей 3-4 лет

	Неделя	Ходьба	Бег	Подвижная игра	Спокойная игра	Место проведен
Сентябрь	1	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Я люблю свою лошадку, расчешу ей шерстку гладко» (Игрушка лошадка). Лошадки. Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4—5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем</p>	<p>«Найди свой домик.» Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свой домик» занимают домики. Правила: бегать легко, в разных направлениях, не наталкиваясь; не</p>	<p>«Лошадки» Задача: приучать детей двигаться вдвоём, один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.</p>	<p>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал?» (приложение № 2)</p>	

	<p>по сигналу идут высоким шагом. Ходьба, высоко поднимая колени ногу ставить на опору с носка; не топтать.</p>	<p>подбегать к домику до сигнала.</p>			
2.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Пойдем гулять в осенний лес». «Не задень». Дети идут друг за другом, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца и т. п.). Правила: обходить предметы, не задевая их, сохраняя интервал друг от друга.</p>	<p>«Быстрее к своему листу». Дети распределяются на две подгруппы. В них каждый ребенок берет по одному одинаковому листу. Например, в одной подгруппе листья клена, в другой — березы. Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки (на расстоянии примерно 10 м). Воспитатель с двумя листьями в руках стоит посередине ее. Он поднимает лист и</p>	<p>«Найди свой цвет!» Задача: уметь ориентироваться в пространстве, запоминать и находить свой цвет.</p>	<p>Игра малой подвижности «Ёлка, берёза, дуб» (приложение № 2)</p>	

		<p>называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа. Правила: бежать только по сигналу; находить свободное место для бега.</p>			
3.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Насекомых на дороге мы увидим очень много» «Поход» Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы),</p>	<p>«Жуки» Дети стоят в колонне по одному. По сигналу педагога, дети бегают по кругу при этом жужжат, как жуки.</p>	<p>«Поймай комара.» Задача: чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний, вращая прут с комаром, воспитатель опускает, затем приподнимает его.</p>	<p>Игра малой подвижности «Жуки» (приложение №2)</p>	
4.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «В гости к нам пришла Лисичка». (игрушка би-ба-бо лисичка).</p>	<p>«Куры и лиса» По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огороде, ищут корм, бегают. Лиса (инструктор</p>	<p>«Лиса в курятнике» Задача: прыгать толчком двух ног; приземляться также на обе ноги, сгибая их.</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди цыплёнка» (приложение № 2)</p>	

		Ходьба с перешагиванием через кубики +ходьба по верёвке боком.	ФК) замечает кур и гонит их —хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Дети убегают через препятствие.			
Октябрь	1.	<u>Игровая мотивация:</u> «Колобок с крыльца скатился, по ступенькам вниз спустился» -Ребята сегодня к нам в гости прикатился колобок. (игрушка колобка) Ходьба по скамейки (10см), по ребристой дорожке в колонне по одному.	«Покатились колобки» Задача: ействовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.	«Попади в круг» Задача: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.	Игра малой подвижности «Воздушный шар» <i>(приложение №2)</i>	
	2.	<u>Игровая мотивация:</u> «Сюрприз для зайца» Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком).	«Зайцы-кролики» Задача: упражнять детей действовать по сигналу, бегать врассыпную, развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.	«Скок – поскок на лужок». Упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, бегать врассыпную, подлезать под	Игра малой подвижности «Скажи и покажи» <i>(приложение № 2)</i>	

				шнур, не касаясь руками пола.		
	3.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Ветер, ветер, ты могуч». Упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы.</p>	<p>«Ветерок» Упражнять детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий, учить бегать в заданном направлении.</p>	<p>«Тучи и ветер» Задача: ритмично, легко прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, и на месте.</p>	<p>Игра малой подвижности «Солнце, дождик, ветер» (приложение № 2)</p>	
	4.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Пойдем гулять в сказочный лес». Продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по ребристой доске).</p>	<p>«По болоту через кочки» Учить бегать змейкой между предметами.</p>	<p>«Найди, где спрятано» Задача: упражнять в ползании в разных направлениях, развивать внимание, ориентировку в пространстве.</p>	<p>Игра малой подвижности. «По ровненькой дорожке» (приложение № 2)</p>	
Ноябрь	1.	<p><u>Игровая мотивация:</u></p>	<p>«Вертолёты»</p>	<p>«Попади в воротики».</p>	<p>Игра малой подвижности</p>	

	<p><u>«Винтокрылый вертолёт всех ребят зовёт в полёт»</u> Ходьба друг за другом по кругу, руки подняты и разведены в стороны, с перешагиванием через препятствие.</p>	<p>Учить бегать детей в рассыпную, по сигналу педагога, не наталкиваясь друг на друга.</p>	<p>Задача: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию педагога).</p>	<p>«Летает – не летает» (приложение №.)</p>	
2.		<p>«Пробеги тихо» Воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно.</p>			
3.	<p><u>Игровая мотивация:</u> <u>«В гости к нам пришёл щенок».</u> Ходьба по кругу друг за другом, поднимая колени, вытянув руки перед собой.</p>	<p>«Лохматый пес» Задачи: совершенствовать умение бегать в рассыпную, двигаться в соответствии с заданным направлением, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.</p>	<p>«Ребята и щенята» Задача: <u>упражнять в ползании указанным педагогом способом; подползая, не задевать обруч, ползти до ориентира.</u></p>	<p>Игра малой подвижности «Замри» (приложение №2)</p>	

	4.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Прогулка в зоопарк» Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы)</p>	<p>«Паровозик» Задачи: Развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в беге по кругу.</p>	<p>«Ужики» Задача: упражнять в ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.</p>	<p>Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал?» (приложение №2)</p>
Декабрь	1.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Мои лучшие друзья» «Вместе весело шагать» Ритмичная ходьба в колонне друг за другом</p>	<p>«Найди пару» задача: бегать легко, в разных направлениях, не наталкиваясь, не подбегать к своей паре до сигнала.</p>	<p>«Не задень!» Задача: ползать, огибая встреченный на пути предмет справа или слева, не сталкиваться, уступать друг другу.</p>	<p>Игра малой подвижности «Займи место в автобусе» (приложение №2)</p>
	2.	<p><u>Игровая мотивация:</u> «Прилетела Совушка, умная головушка». Ходьба друг за другом по кругу, разведены в стороны, как «крылышки».</p>	<p>«Пробеги тихо» Задача: воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно.</p>	<p>«Попади шишкой в дупло» Задача: учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу.</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдём синичку» (приложение № 2)</p>

	3.	<p><u>Игровая мотивация:</u> <u>«Веселые гуси».</u> <u>Ходьба друг за другом по кругу, с подниманием колена.</u></p>	<p><u>«Ах! Кричит бабуся, - Ой, пропали гуси».</u> Задача: бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, возвращается к педагогу, действовать по сигналу.</p>	<p><u>«Через болото».</u> Задача: упражнять в умении держать равновесие, вставать только на кирпичики, не касаясь пола. доходить до конца дорожки.</p>	<p>Игра малой подвижности <u>«Воздушный шар»</u> <i>(приложение № 2)</i></p>
	4.	<p><u>Игровая мотивация:</u> <u>«Новый год в лесу»</u> Лыжи быстро мы берем, и по снегу мы идём. (Ходьба широким шагом). По сугробам высоко ноги поднимаем. (Ходьба высоко поднимая колени).</p>	<p><u>«Вперёд за снеговиком»</u> Задачи: развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в беге по кругу</p>	<p><u>«Лепим снежный ком».</u> Задача: прокатывание вперёд надувного мяча (головой), опора на кисти рук и колени, при прокатывании, руки сгибаем в локтях, туловище прогибаем в шейном поясничном отделах.</p>	<p>Игра малой подвижности <u>«Скажи и покажи»</u> <i>(приложение № 2)</i></p>
Январь	2.	<p><u>Игровая мотивация:</u> <u>«Вышла курочка гулять».</u> Курочка приглашает деток на прогулку. Ходьба друг за другом по</p>	<p><u>«Зернышки ищите»</u> Задача: бегать в разных направлениях, не наталкиваясь; возвращается к педагогу, действовать по сигналу.</p>	<p><u>«Цыплята и курочка»</u> Задача: проползать и подлезать под дугу. Повторить 2-3 раза, дети ползут на четвереньках, подлезают под дугу, затем</p>	<p>Игра малой подвижности <u>«Найди цыплёнка»</u> <i>(приложение № 2)</i></p>

	дорожке шириной 40 см, длиной 4м.		встают и идут к курочке, которая стоит за дугой.		
3.	<p><u>Игровая мотивация:</u> <u>«Стоит в поле теремок, он не низок, не высок.»</u> <u>«Мышки»</u> Ходьба по кругу, друг за другом, мелкими шажками.</p>	<p><u>«Бубен»</u> Инструктор ФК спрашивает «Где бубен?», воспитатель стучит в бубен. Дети подбегают на звук бубна и говорят слова: «Вот он!». Задача: бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, возвращается к педагогу, действовать по сигналу.</p>	<p><u>«Скачем, как лягушки»</u> Задача: упражнять в прыжках на двух ногах.</p>	<p>Игра малой подвижности <u>«Ёлка, берёза, дуб»</u> <i>(приложение № 2)</i></p>	
4.	<p><u>Игровая мотивация:</u> <u>«Михаил Потапович в гостях у ребят».</u> <u>«Мишки»</u> Ходьба на носочках по кругу. руки вверху с погремушкой, далее ходьба на пяточках по кругу за руки за спиной.</p>	<p><u>«Бежим по тропинке»</u> Задача: упражнять в беге друг за другом между двух веревок, лежащих на полу.</p>	<p><u>«По брёвнам»</u> Задача: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, с разведёнными в стороны руками, держа равновесие.</p>	<p>Игра малой подвижности <u>«Снежинки»</u> <i>(приложение № 2)</i></p>	

Февраль	1.	<p><u>Игровая мотивация:</u> <u>«В гости к зайке»</u> <u>«Трудный путь»</u> Ходьба друг за другом на носках с перешагиванием через препятствие (кубики).</p>	<p><u>«Бежим от волка в домик»</u> Задача: бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, возвращается к педагогу, действовать по сигналу.</p>	<p><u>«Ручеёк»</u> Задача: упражнять в прыжках с места на двух ногах.</p>	<p>Игра малой подвижности <u>«Замри»</u> <i>(приложение № 2)</i></p>	
	2.	<p><u>Игровая мотивация</u> <u>«Дружок-паучок»</u> Ходьба друг за другом на носках.</p>	<p><u>«Вокруг паучка»</u> Задача: упражнять в беге друг за другом, с соблюдением дистанции, в двух кругах, меньшим диаметром.</p>	<p><u>«Большой паучок»</u> Задача: ползать, огибая встреченный на пути предмет справа или слева, не сталкиваться, уступать друг другу.</p>	<p>Игра малой подвижности <u>«Кошечка»</u> <i>(приложение № 2)</i></p>	
	3.	<p><u>Игровая мотивация</u> <u>«Мы – милашки, куклы - неваляшки!»</u> <u>«Неваляшки».</u> Ходьба по гимнастической скамейке с небольшими</p>	<p><u>«Всё бегом, бегом, бегом...»</u> Задачи: развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в беге по кругу.</p>	<p><u>«Поздороваемся с куклой – неваляшкой!»</u> Задача: упражнять в пролезании в обруч. Инструктор ФК держит обруч и предлагает детям пролезть в него, подойти, поздороваться с</p>	<p>Игра малой подвижности <u>«Колокольчик»</u> <i>(приложение № 2)</i></p>	

		наклонами в разные стороны.		куклой, которая сидит на стуле на расстоянии 1-2 метра от обруча.		
	4.	Игровая мотивация: <u>«Белочки на веточках!»</u> . <u>«В гости к белочке»</u> , упражнять в ходьбе по наклонной доске, приподнятой на 10-20 см.	<u>«Беги к белочке»</u> Задача: упражнять в беге в колонне друг за другом, не наталкиваясь на впереди бегущего.	<u>«Брось шишку!»</u> Задача: бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками и бежать за ним.	«Игра малой подвижности <u>«Ёлка, берёза, дуб»</u> (приложение № 2)	
Март	1.	Игровая мотивация <u>«По ровненькой дорожке шагают наши ножки»</u> . <u>«К куклам в гости»</u> . Упражнять в ходьбе по дорожке обозначенной веревкой. Длина дорожки 2-3 м, ширина 30-35 см.	<u>«Покажем куклам мячик!»</u> . Упражнять в беге друг за другом до определённой цели с предметом (мячом) в руках.	<u>«Прыгай — хлопай!»</u> Задача: упражнять в ритмичных прыжках под хлопки указанным способом (ноги вместе или ноги врозь-вместе).	«Игра малой подвижности <u>«Пузырь»</u> (приложение № 2)	
	2.	Игровая мотивация <u>«Мы поедим за рулём»</u> . <u>«Пойдем по дорожке к машине»</u> .	<u>«Стоп»</u> Упражнять в беге друг за другом до определённой	<u>«Почини колесо»</u> Задача: упражнять в ползании и пролезании в обруч. Дети ползут	«Игра малой подвижности <u>«По ровненькой дорожке»</u>	

	Упражнять в ходьбе друг за другом по извилистой дорожке, обозначенной скакалками, не переступать через линии и не наступать на них.	цели с предметом (массажным кольцом) в руках.	на четвереньках до обруча 2-3 метра, пролезают в обруч, берут мячик и садятся на стул.	(приложение № 2)	
3.	<u>Игровая мотивация:</u> <u>«Есть у солнышка друзья».</u> «Узкая дорожка». Упражнять в ходьбе гурьбой с чередованием с ходьбой друг за другом по начерченной дорожке и перешагиванием через кубики.	<u>«Бегом на песочек»</u> Задачи: Развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в беге по кругу.	<u>«На речке»</u> Задача: упражнять в спрыгивании со скамейки (высота 30 см), произвольном ползании на животе, работая руками и ногами (3-4 метра). Выполнять поточно, по 5—6 чел.	«Игра малой подвижности <u>«Ровным кругом»</u> (приложение № 2)	
4.	<u>Игровая мотивация:</u> <u>«Куклы любят физкультуру!»</u>	<u>«Не разбуди»</u> Задача: воспитывать выдержку, терпение,	<u>«Покатаем кукол с горки»</u> (Упражнение на равновесие) Задача: упражнять в подъеме на горку по	«Игра малой подвижности <u>«Тишина»</u> (приложение № 2)	

		<p><u>«Водим с куклой хоровод»</u> Ходьба на носочках по кругу, взявшись за руки.</p>	<p>умение передвигаться бесшумно.</p>	<p>ступенькам с куклами в руках, не держась за поручни, спускаться по скату сидя. Выполняется поточно 3 – 4 раза</p>		
Апрель	1.	<p>Игровая мотивация: <u>«Скачи, скачи, лошадка».</u> <u>«Жеребята»</u> Ходьба гурьбой, высоко поднимая колени.</p>	<p><u>«Поскакали по траве»</u> Задача: упражнять бегать в колонне друг за другом, не наталкиваясь на впереди бегущего.</p>	<p><u>«Лошадки».</u> Задача: в галопе стараться приближать одну ногу к другой, согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.</p>	<p>«Игра малой подвижности <u>«Цветок»</u> (приложение № 2)</p>	
	2.	<p>Игровая мотивация: <u>«Раз, два, три, четыре, пять-вышла кошка погулять».</u> <u>«За мамой-кошкой»</u> Упражнять в ходьбе по дорожке обозначенной веревкой. Длина дорожки 2-3 м.</p>	<p><u>«Непослушные котята»</u> Задача: бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, возвращается к педагогу, действовать по сигналу.</p>	<p><u>«Попади в круг»</u> Задача: бросать и брать только по сигналу, стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.</p>	<p>«Игра малой подвижности <u>«Улыбнись»</u> (приложение № 2)</p>	
	3.	<p>Игровая мотивация: <u>«Прогулка с Колобком».</u></p>	<p><u>«Убегаем от лисы»</u></p>	<p><u>«Ручеёк»</u> Задача: упражнять в перепрыгивании через</p>	<p>«Игра малой подвижности <u>«Пузырь»</u></p>	

		«По тропинке с коlobком». Упражнять в ходьбе друг за другом на носках, затем на пятках.	Бег друг за другом по кругу, с соблюдением дистанции	препятствие, шириной 20 см.	(приложение № 2)	
4.		<u>Игровая мотивация:</u> «Прилетели бабочки» «На цветочной полянке». Упражнять в ходьбе с перешагиванием из обруча в обруч.	«Мы как бабочки летаем» Задача: бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, возвращается к педагогу, действовать по сигналу.	«Не задень цветок» Задача: упражнять в умении ползать, огибая встреченный на пути предмет справа или слева, не сталкиваться, уступать друг другу.	«Игра малой подвижности «Замри» (приложение № 2)	
Май	Мониторинг					

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

План работы с родителями составляется на основе учёта разных аспектов существования современной семьи, с учётом индивидуальных особенностей семей каждой возрастной группы. К таким особенностям можно отнести следующие положения:

- группа здоровья ребёнка (особенности заболеваний),
- приоритеты родителей в воспитании детей,
- полная семья или нет,
- учет национальных особенностей развития семей и их традиций.

Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Приоритетными **задачами** в работе с семьёй:

- повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития и воспитании ребёнка;
- приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности.

Формы работы с семьёй

1. Открытые физкультурные занятия для родителей – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. Физкультурные праздники – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. День открытых дверей в спортивном зале – помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной

активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. Беседы (в основном носят индивидуальный характер). Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. Консультации – целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. Разработка и оформление стендовой информации – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. Родительское собрание – позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, принять решение по конкретному вопросу, наметить дальнейшие планы.

8. Анкетирование – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

План работы с родителями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Содержание
Октябрь	«Одежда и здоровье ребенка»	Памятка	Стимулирование родительской активности в профилактике у детей простудных заболеваний и здоровьесбережения
Ноябрь	«Веселая зарядка»	Консультация с показом видеосюжетов	Привлечение родителей и детей к утренней гимнастике дома

Декабрь	«Организация двигательной активности детей в выходные дни»	Буклет.	Информация о подвижных играх для всей семьи в помещении и на улице
Январь	«Здоровая семья – здоровый малыш»	Консультация	Информировать о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка.
Февраль	«Игры детей на свежем воздухе»	Консультация	Познакомить с подвижными играми на воздухе зимой.
Март	Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования	Конкурс среди родителей	Привлечение родителей к сотрудничеству с дошкольным учреждением, пропаганда здорового образа жизни
Апрель	«Дыхательная гимнастика как средство восстановления организма ребенка после перенесенного заболевания органов дыхания»	Консультация	Информировать о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка.
Май	«Подвижные игры – не просто забава!»	Круглый стол	Предоставить возможность родителям для популяризации положительного опыта семейного воспитания по организации подвижных игр в помещении и на свежем воздухе.

2.6 Мониторинг физического развития детей

Мониторинг проводится с целью оценки динамики физического развития конкретного ребенка, а также оценки эффективности применяемых инструктором ФК технологиях, методах и приемах физического развития.

Под физической подготовленностью детей понимают степень сформированности:

- навыков основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- уровень развития физических (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость) и волевых качеств;
- функций равновесия, координационных способностей.

Диагностика физической подготовленности проводится в октябре и мае инструктором по физической культуре совместно с воспитателем и

медицинским персоналом дошкольного учреждения. Исследования проводятся на физкультурных занятиях после легкой разминки. Результаты обследований сравниваются со стандартными количественными и качественными показателями для детей данного возраста. Качественные показатели дают представление об уровне владения техникой движений. Каждый показатель оценивается в количественном значении. Все полученные показатели заносятся в индивидуальную диагностическую карту.

(Приложение № 1)

Общие показатели физического развития

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Возможные двигательные навыки и умения ребёнка 2-3 лет:

- устойчивая ходьба при перемене направления, перешагивание через палку, ходьба с переменным ритмом, ходьба по лестнице приставным шагом с опорой (высота ступеньки 15-20 сантиметров);
- ходьба и спуск по лестнице переменным шагом без опоры;
- подпрыгивание на месте без поддержки;
- ходьба по наклонной доске без помощи взрослого, ходьба по гимнастической скамейке без помощи взрослого;
- перепрыгивание через палку;
- залезание на предмет и сплезание с него (высота 15-20 сантиметров), залезание на горку, подлезание под предметом;
- ходьба с переменным ритмом;
- перепрыгивание через палку;
- перелезание через гимнастическую скамейку;
- лазанье по стремянке (высота полтора метра) приставным шагом, лазанье по вертикальной лесенке приставным шагом;
- бег, бег в определённом направлении;
- ходьба по ограниченной плоскости (ширина 15-20 сантиметров), ходьба по наклонной доске (ширина 25 сантиметров, длина 2 метра, высота 15-20 сантиметров), ходьба по гимнастической скамейке без помощи взрослого;
- ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазанье по вертикальной лесенке переменным шагом;

- бросание мяча (диаметр 15-20 сантиметров) двумя руками произвольно, бросание мяча двумя руками в горизонтальную цель, находящуюся на расстоянии 30-40 сантиметров (диаметр цели 60 сантиметров), бросание предмета двумя руками в вертикальную цель (диаметр цели 60, расстояние 50-75, высота 100 сантиметров), то же попеременно правой и левой рукой, то же (расстояние до цели 100-120, высота 100-130 сантиметров), ловля мяча (диаметр 10-20 сантиметров) двумя руками (расстояние 80-100 сантиметров).

Дети в этот период очень активны и любознательны, активное развитие ребенка 2-3 лет требует постоянного контроля со стороны взрослых.

Возможные двигательные навыки и умения ребёнка 3-4 лет:

- прыгать на двух ногах на месте и продвигаясь вперед;
- бегать, сохраняя равновесие, стоять на одной ноге, сохраняя равновесие, перепрыгивать через препятствия;
- лазать по гимнастической стенке;
- учиться действовать с мячом: подбрасывать его и ловить двумя руками; катать в заданном направлении; бросать и ловить мяч; ударять об пол и стараться поймать;
- учиться кататься на трехколесном велосипеде, лыжах.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Особенности организации игр-занятий, направленных на физическое развитие ребёнка младшего дошкольного возраста.

Физкультурно-познавательные занятия проводятся в дополнение к основным, 1 раз в неделю: 1 занятие в помещении или на улице. При построении физкультурно-познавательных занятий к общепринятой структуре (вводная, основная, заключительная части) добавлена игровая мотивация, с которого начинается занятие.

Для детей младшего возраста, основной вид деятельности — игра. Поэтому при составлении плана необходимо наиболее эффективно использовать подвижные игры, которые не только стимулируют двигательную деятельность ребенка, но и способствуют развитию и совершенствованию основных видов движений. Наиболее приемлемы для малышей группы игры с простым и доступным сюжетом, а также игровые упражнения, основанные на выполнении конкретных двигательных заданий. Эти задания в играх и игровых упражнениях должны соответствовать возможностям маленьких детей. Прежде всего это ходьба, бег, подпрыгивание, спрыгивание с

невысоких предметов, подлезание и ползание. Весь игровой материал необходимо распределить в определенной последовательности, с учетом сложности движений. За основу взять объем игр, который рекомендован Программой воспитания для детей младшего дошкольного возраста.

В период адаптации малышей к новой обстановке подвижные игры – отличное средство для того чтобы подружить детей друг с другом научить их играть вместе, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве.

Структура занятий: каждое занятие состоит из трех частей (вводная, основная, заключительная).

Игровая мотивация + вводная часть призвана заинтересовать детей, создать мотивацию для дальнейшей деятельности. Инструктор по ФК использует рассказ, беседу, проблемную ситуацию, целесообразно использование художественного слова, это может быть сказка, рассказ, загадки или стихотворение, совпадающее с темой занятия, а так же ,включает упражнения в ходьбе и беге их разновидности: не наталкиваясь друг на друга, «стайкой за воспитателем, с согласованными, свободными движениями рук и ног, в прямом направлении, по кругу взявшись за руки, перешагивая через предметы, со сменой направления движения; беге: за воспитателем, от воспитателя, в различных направлениях, догоняя катящиеся предметы, между двумя линиями не наталкиваясь на них, построения в круг, в пары и друг за другом.

Основная часть – это подвижная игра, которая является традиционным средством педагогики. Подвижные игры, как и другие виды игр, являются формой организации жизни детей и имеют большое значение в развитии двигательной активности детей. Значение подвижных игр велико: они являются одновременно, и средством, и методом воспитания ребенка. В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных и волевых качеств.

Заключительная часть – это подвижная игра малой подвижности, релаксационное или дыхательное упражнение, а также итог занятия. Происходит обмен впечатлениями, «благодарность» игровому персонажу, рассказ о предстоящих интересных событиях, встречах с игровыми персонажами, высказыванием мнений детьми о том, что нового узнали, что ещё хотелось бы узнать, кого из персонажей пригласить на занятие и с какой целью.

Основные положения по формированию самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности, при обучении детей физическим упражнениям и играм

- Изучать круг интересов дошкольников
- Определять мотивы двигательной активности детей
- Создавать доброжелательную атмосферу на занятии
- Оценивать достоинства, самостоятельную мысль, творческий поиск ребёнка
- Давать детям возможность высказывать своё мнение, строить предположения, выбирать
- Чаще высказывать мысль о том, что все дети способны и могут преодолеть возникающие трудности
- Отказаться от акцентирования способностей одних и неудач других детей
- Сравнивать ребёнка не с другими детьми, а с ним самим, его прежними результатами, оценивать по его индивидуальному вкладу в то или иное достижение
- Проводить индивидуальную работу не только с детьми, имеющими слабую физическую подготовленность, но и с детьми, у которых хорошо сформированы двигательные навыки и умения
- Не ругать ребёнка при всех, чаще разговаривать наедине, замечать даже маленькие успехи у «слабых» детей
- Относиться внимательно ко всем внешним проявлениям каждого ребёнка;
- Не превращать занятие в переговоры с одним ребёнком
- Проводить занятия весело, активно.

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

При построении развивающей среды для организации двигательной деятельности детей в детском саду Программа основана на принципах личностно-ориентированной модели построения развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении.

Развивающая двигательная среда ДОУ оборудована в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

При создании развивающей среды, соблюдаются основные принципы:

- принцип целесообразности, рациональности и насыщенности;
- принцип доступности и открытости;
- принцип трансформируемости;

- принцип соответствия развивающей среды возрасту детей;
- принцип вариативности;
- принцип безопасности;
- принцип полифункциональности.

Спортивный зал, спортивная площадка и групповые двигательные зоны оснащены всем необходимым инвентарем, в соответствии с перечнем необходимого оборудования.

Мелкий инвентарь для спортивных игр (сетки, ракетки, воланы, городки и т. П.), пособия для подвижных игр и упражнений (скакалки, обручи, шнуры, кольца, шары и др.) выносятся на спортивную площадку по мере необходимости.

В ДОУ хорошо оборудована спортивная площадка, что особенно важно для оптимизации двигательной активности дошкольников в летний оздоровительный период. Спортивная площадка состоит из собственно площадки и ряда спортивно-игровых зон. В зимнее время года оборудуются дорожки для ходьбы на лыжах. Основное пространство спортивной площадки, как правило, остается свободным.

Двигательная активность детей проходит под постоянным наблюдением и контролем педагогов и инструктора по физической культуре.

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС)

Ресурс	Наименование	Количество
Методическое обеспечение	Программа «От рождения до школы». Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Москва Мозайка-синтез 2015 г.	
	«Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова. Москва «Просвещение» 1983 г.	
	Физическое воспитание детей 2 – 7 лет развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Автор – составитель Т.Г. Анисимова, Волгоград 2015 г.	
	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет, Э. Я. Степаненкова, Москва-синтез 2012 г.	
	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская, Волгоград. 2010 г.	

	Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3 – 4 лет. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.	
	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.	
	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.	
	300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. В.Л. Страковская, Новая школа, Москва 1994 г.	
	Сказочный театр физической культуры. Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева. Волгоград: Учитель, 2004 г.	
	Физическая культура дошкольникам. Л.Д. Глазырина. ВЛАДОС, 2000 г.	
	Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001 г.	
	Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010 г.	
	Детские подвижные игры народов СССР. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988 г.	
	Игры и развлечения детей на воздухе. Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1983 г.	
	Мальчики и девочки – два разных мира. В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман. – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 1998 г.	
	Половое развитие детей 5 – 7 лет. Методическое пособие. А.М. Щетинина, О.И. Иванова – М.: Сфера, 2010 г. И др..	
Информационные и цифровые ресурсы	azbuka-igr.ru www.maam.ru Секреты физкультуры - личный сайт инструктора по ФК	
	Ноутбук с ПО с выходом в «Интернет»	1
	Экран и проектор	(1)
	Цифровые информационные носители	(4)
	Фотоаппарат	(1)
	Видеокамера	(1)
	Музыкальный центр	1
	Мультимедийные презентации	
	«Будь здоров малыш»	
	«Применение нестандартного физкультурного оборудования»	

	«Нестандартное спортивное оборудование для спортивного центра»,	
	«Где разместить спортивный центр»,	
	«Здоровьесберегающие технологии»	
	Медиатека	
	«На зарядку становись», «Ритмика для детей», музыка «релакс»	
	Обучающие мультфильмы	
	«Голова, плечи, колени и носочки» Азбука здоровья - Если хочешь быть здоров Азбука здоровья - Личная гигиена Азбука здоровья - Скажи микробам НЕТ Фиксики «Витамины», «Зубная паста», «Личная гигиена». Смешарики «Азбука здоровья», «Кому нужна зарядка» Спортания	
	Электронные образовательные ресурсы	
	 МПАДО https://mpado.ru/	
	 Воспитателю.ру Всероссийский сайт для педагогов ДОУ http://vospitatelny.ru/utrennyaya-zaryadka/	
	 АКТИОН https://action-press.ru/	
Оборудование	Скамейки разной длины и высоты	6
	Деревянные кубы	3
	Шведские стенки	4
	Приставные доски	3
	Лесенка-стремянка	2
	Тренажёр «Беговая дорожка»	1
	Тренажёр «Бегущая по волнам»	1
	Тренажёр «Гребной»	1
	Тренажёр «Велосипед»	2
	Мишени для метания горизонтальные	3
	Мишени для метания движущиеся	3
	Батут	3
	Верёвочные лазы	2
	Канат для лазания	1
	Канат для перетягивания	2
	Гимнастические маты	4

	Конусы	6
	Дорожки для равновесия	2
	Лыжи с креплением	20 пар
	Самокаты	3
	Велосипеды	3
Инвентарь	Гантели разного веса	60
	Эспандеры «Восьмёрка»	20
	Эспандеры «Круг»	8
	Массажные мячи	30
	Массажные кольца	30
	Массажные цилиндры	30
	Массажные полусферы большие и маленькие	9
	Мячи резиновые разных размеров	40
	Мячи баскетбольные	5
	Мячи футбольные	3
	Мешочки с песком разного веса	30
	Султанчики	30
	Ленты	30
	Скакалки	10
	Обручи разного диаметра	20
	Мотивационные игрушки	5
	Маски	20
	Бубен	1
	Свисток	1
	Флажки	60
Кубики	60	
Нестандартный инвентарь	10	
Спортивная площадка на территории ДОУ	Бревно	2
	Лабиринт	2
	Стена для лазания	2
	Баскетбольные кольца с высотой разного уровня	2
	Горка	1
	Качели	1
	Приспособление для набрасывания колец	2
	Выносной инвентарь	10

Кадровое обеспечение реализации программы.

Для реализации программы по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста «Вместе весело шагать» привлекаются педагоги, имеющие профессиональную квалификацию, соответствующую требованиям Приказа Минздравсоцразвития РФ «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Должность	Образование	Деятельность	К ол - во
Заведующий МАДОУ д/с № 439	Высшее педагогическое образование	Изучение и подготовка нормативно-правовой базы, создание материально-технической базы. Контроль за участниками проекта. Контроль за бюджетом проекта.	1
Старший воспитатель	Высшее педагогическое образование.	Организует научно-методическую работу в детском саду. Осуществляет контроль за деятельностью участников проекта. Занимается развитием межведомственных связей. Является организатором мероприятий.	1
Педагог-психолог	Высшее педагогическое образование.	Обеспечивает психологический комфорт воспитанникам, родителям и педагогам; консультирует педагогов и родителей по вопросам психического и эмоционально-волевого развития детей	
Инструктор по физической культуре	Высшее педагогическое образование, регулярно проходит курсовую подготовку, посещает семинары по коррекционной педагогике. ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО, Педагогические технологии дошкольного физического воспитания при реализации ФГОС. Организация и методика занятий физической культурой детей с	Укрепляет здоровье детей. Работает с психомоторными возможностями дошкольников. Отслеживает физическое состояние детей.	1

	отклонениями в состоянии здоровья, с 19.03.2020г. по 31.03.2020 г.		
Воспитатели групп.		Организует совместную и самостоятельную деятельность, с учетом рекомендаций. Является связующим звеном между ребёнком и другими участниками проекта. Осуществляет постоянный контроль за физическим и психологическим состоянием ребёнка.	8
Младший воспитатель	-	Обучает детей культурно-гигиеническим навыкам. Является постоянным помощником участников проекта.	4
Родители (законные представители)	-	Являются участниками педагогического процесса.	-

3.4 Режим функционирования учреждения и режим дня

Режим работы МАДОУ д/с № 439:

- пятидневная рабочая неделя,
- 12-часовое пребывание детей (время работы: с 7.00 до 19.00),
- выходные дни – суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 2.4 3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, регистрационный № 61573 от 18.12.2020г.)

Место занятий и время в распорядке и режиме дня согласно расписанию НОД. В течение августа и сентября в ДОУ функционирует адаптационная группа совместного пребывания детей и их родителей с целью адаптации вновь поступающих детей всех возрастных категорий к условиям ДОУ. В первые дни пребывания дошкольника устанавливается щадящий режим дня (в зависимости от эмоционального состояния малыша).

Режим дня для каждой возрастной группы на тёплый период

	2 – 3 г.	3 – 4 г.
Дома:		
подъём, утренний туалет	6-30 – 7-30	6-30 – 7-30
В ДОУ:		
приём детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность	7-00	7-00
утренняя гимнастика	8-00 – 8-10	8-00 – 8-10
подготовка к завтраку, завтрак	8-10 – 8-40	8-10 – 8-50
самостоятельная деятельность	8-40 – 9-00	8-50 – 9-00
подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9-00 – 11-00	9-00 – 11-30
возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11-00 – 11-40	11-30 – 12-00
подготовка к обеду, обед	11-40 – 12-00	12-00 – 12-30
подготовка ко сну, дневной сон	12-00 – 15-00	12-30 – 15-00
постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15-00 – 15-10	15-00 – 15-10
подготовка к полднику, полдник	15-10 – 16-00	15-10 – 15-30
подготовка к прогулке, прогулка игры, самостоятельная деятельность детей	16-00 – 16-40	15-30 – 16-40
Гигиенические процедуры после прогулки	16-40 – 17-00	16-40 – 17-00
Вечерний круг	17-00 – 17-00	17-00 – 17-10
подготовка к ужину, ужин	17-10 – 17-30	17-10 – 17-35
подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17-30 – 19-00	17-35 – 19-00
Дома:		
Прогулка, спокойные игры, гигиенические процедуры	19-00 – 20-30	19-00 – 20-30
укладывание, ночной сон	20-30 – 6-30 (7-30)	20-30 – 6-30 (7-30)

Режим дня для каждой возрастной группы на холодный период

	2 – 3 г.	3 – 4 г.
Дома:		
подъём, утренний туалет	6-30 – 7-30	6-30 – 7-30
В ДОУ:		
приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7-00	7-00
утренняя гимнастика	8-00 – 8-10	8-00 – 8-10
подготовка к завтраку, завтрак	8-10 – 8-30	8-10 – 8-40
подготовка к НОД	8-30 – 9-00	8-40 – 8-50
НОД	9-00 – 9-10; 9-20 – 9-30	8-50 – 9-05; 9-15 – 9-30
подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9-40 – 11-00	9-40 – 11-30
возвращение с прогулки, КГН, самостоятельная деятельность	11-00 – 11-40	11-30 – 12-00
подготовка к обеду, обед	11-40 – 12-00	12-00 – 12-30
подготовка ко сну, дневной сон	12-00 – 15-00	12-30 – 15-00
постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15-00 – 15-10	15-00 – 15-10
подготовка к полднику, полдник	15-10 – 15-30	15-10 – 15-30
НОД	16-00 – 16-10	15-30 – 15-45
игры, самостоятельная деятельность детей, дополнительное образование	16-10 – 17-00	15-45 – 17-00
Вечерний круг	17-00 – 17-10	17-00 – 17-10
подготовка к ужину, ужин	17-10 – 17-40	17-10 – 17-40
подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17-40 – 19-00	17-40 – 19-00
Дома:		
Прогулка, спокойные игры, гигиенические процедуры	19-00 – 20-30	19-00 – 20-30
укладывание, ночной сон	20-30 – 6-30 (7-30)	20-30 – 6-30 (7-30)

3.5 Особенности традиционных праздников и мероприятий

В течение года регулярно проводятся спортивные праздники, развлечения и соревнования с участием педагогов ДООУ и родителей воспитанников.

В пространстве детского сада размещаются фотоотчёты о мероприятиях и праздниках, проходящих в рамках реализации Программы. Ежегодное анкетирование педагогов и родителей свидетельствует об удовлетворённости участников образовательных отношений организацией образовательной деятельности.

Активное взаимодействие с семьями воспитанников и педагогами ДООУ способствует появлению у детей интереса к занятиям физической культурой и активному, здоровый образ жизни. План мероприятий на текущий учебный год находится в приложении № 3.

В образовательном процессе используются ресурсы других социальных институтов. Например, сотрудничество с городским центром образования и здоровья «МАГИСТР». Это договор о сотрудничестве с ГЦОиЗ «МАГИСТР» и участие в педагогических мастерских в рамках реализации проекта «Оптимизация здоровьесберегающей деятельности в ДООУ».

План традиционных праздников и мероприятий

№ п/п	Содержание работы	Возраст групп	Сроки
1	«На лесной полянке» физкультурное развлечение	Первая группа младшего возраста, Вторая группа младшего возраста.	Сентябрь
2	«Осенняя пора» спортивное развлечение	Первая группа младшего возраста, Вторая группа младшего возраста.	Октябрь
3	«Теремок» спортивное развлечение	Первая группа младшего возраста, Вторая группа младшего возраста.	Ноябрь
4.	«Спортивный Новый год!», спортивный праздник.	Первая группа младшего возраста, Вторая группа младшего возраста.	Декабрь
5.	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг.	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Январь
6.	«Проводы зимы» спортивное развлечение.	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Февраль
7.	«Мамины помощники» спортивное развлечение.		Март
8.	«Праздник мяча» спортивный праздник	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Апрель
9.	«Мама, папа, я- спортивная семья» спортивный праздник.	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Май

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.
7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.
8. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
12. Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

17. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
19. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.
23. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
24. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
25. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь,2007.
26. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
27. azbuka-igr.ru
28. www.maam.ru
29. СЕКРЕТЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ - Сайт инструктора по физкультуре в ДОУ

Физическое развитие

<i>Характерно для детей 2-3 лет (вторая группа раннего возраста)</i>	Вторая группа раннего возраста		Младшая группа		Уровень	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>						
Имеет представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека						
<i>Физическая культура</i>						
Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног						
Может придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры						
Может менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога						
Умеет разнообразно действовать с мячом						
Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами						
Проявляет желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями						
Умеет передавать простейшие действия некоторых персонажей и животных						
Среднее значение						

<i>Характерно для детей 3-4 лет (младшая группа)</i>						
Умение ходить и бегать, не шаркая ногами, сохраняя перекрестную координацию рук и ног.						
Умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках в длину и на месте, и с продвижением вперед;						
Степень сформированности умения ползать						
Умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Умение ловить мяч двумя руками						
Сформировано умение реагировать на сигналы: «беги», «лови», «стой»						
Сформированы умения построения в колонну, по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях						
Умеет выполнять правила игры						
Среднее значение						

Мониторинг физического развития детей
Примерные показатели физической подготовленности детей
дошкольного возраста

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота Бег 30м	М	11:00 – 9:00 с.	10:50 – 8:80 с.	9:20 – 7:90 с.	8:40 – 7:60 с.	8:00 – 7:40 с.
	Д	12:00 – 9:50 с.	10:70 – 8:70 с.	9:80 – 8:30 с.	8:90 – 7:70 с.	8:70 – 7:30 с.
Ловкость Челночный бег 3*10м	М	-----	8:50 – 8:00 с.	7:20 – 5:00 с.	5:00 – 3:50 с.	5:00 – 3:50 с.
	Д	-----	9:50 – 9:00 с.	8:00 – 7:00 с.	6:00 – 5:00 с.	6:00 – 5:00 с.
Прыжок в длину с места	М	47 – 67,5 см.	53,5 – 76,6 см.	81,2 – 102,4 см.	86,3 – 108,7 см.	94 – 122,4 см.
	Д	47 – 67,5 см.	51,1 – 73,9 см.	66 – 94 см.	77,7 – 99,6 см.	80 – 123 см.
Метание левой рукой	М	2 – 3 м.	2 – 3,4 м.	2,4 – 4,2 м.	3,3 – 5,3 м.	4,2 – 6,8 м.
	Д	1,3 – 1,9 м.	1,8 – 2,8 м.	2,5 – 3,5 м.	3 – 4,7 м.	3 – 5,6 м.
Метание правой рукой	М	1,8 – 3,6 м.	2,5 – 4,1 м.	3,9 – 5,7 м.	4,4 – 7,9 м.	6 – 10 м.
	Д	1,5 – 2,3 м.	2,4 – 3,4 м.	3 – 4,5 м.	3,3 – 4,7 м.	4 – 6,8 м.
Пресс		1	1 - 5	5 – 10	10 -15	10 – 15
Гибкость	М	-----	1 – 4 см.	2 – 7 см.	3 – 6 см.	3 – 6 см.
	Д	-----	3 – 7 см.	4 – 8 см.	4 – 8 см.	4 – 8 см.
Равновесие Паровоз		-----	1 – 10 с.	-----	-----	-----
Балерина		-----	-----	10 – 20 с.	-----	-----
Цапля		-----	-----	-----	40 – 60 с.	40 – 60 с.
Координация движений Подбрасывание мяча вверх		-----	-----	15 - 25	-----	-----
Отбивание мяча, не сходя с места		-----	-----	-----	26 - 40	35 - 40
Выносливость Бег 90 м.		-----	25:00 – 40:00 с.	-----	-----	-----
Бег 120 м.		-----	-----	28:00 – 42:00 с.	-----	-----
Бег 150 м.		-----	-----	-----	30:00 – 45:00 с.	30:00 – 45:00 с.

Примечание: при обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше. Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти бальная система.

Оценка уровня развития:

1 балл:	Требует внимание специалиста.
2 балла:	Требуются корректирующая работа педагога.
3 балла:	Средний уровень развития.
4 балла:	Уровень развития выше среднего.
5 баллов:	Высокий уровень развития.

Сводная таблица показателей развития физических качеств детей

Группа: _____ ; **возраст:** _____.

Ф.И. ребенка	Быстрота (бег 30 м.)		Ловкость (бег 10 м.)		Прыжок в длину с места		Метание				Пресс		Гибкость		Равновесие				Координация движений		Выносливость Бег 1,5 мин.	Итого				
	Н	К	Н	К	Н	К	Правой рукой		Левой рукой		Н	К	Н	К	Паровоз		Балерина		Цапля					Подбрасывание мяча вверх		Отбивание мяча, не сходя с места
	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г

Картотека игр малой подвижности для детей 2-4 лет

«Цветок»

Дети встают в круг, берутся за руки. В середине круга находится ребенок с цветком. Дети двигаются по кругу, проговаривая текст:

«Встали дети в кружок,

Увидали цветок.

Кому дать, кому дать?

Кому цветок передать?»

Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Водящий с цветком в руке указывает на одного из детей, говорит, кому он дает цветок. Он водящий.

«Листопад»

Цели: закрепить знания о цвете, величине осенних листьев; учить передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме; конкретизировать понятие «листопад»

Материал: осенние листья

Ход игры

Педагог (П.): «Ребята! Все вы будете листочками, выберете листочек, который понравится: кто желтый, кто красный, кто большой, кто маленький».

Каждый ребенок показывает и называет, какой листочек он выбрал по цвету и величине.

В. рассказывает: «Листья легкие, они медленно летят по воздуху. (Дети бегают и взмахивают руками.)

Листопад! Листопад!

Листья желтые летят!

Кружатся красивые желтые листочки. (Действия выполняют дети с желтыми листочками.)

Кружатся красивые красные листочки. (Действия выполняют дети с красными листочками.)

Покружились и уселись на землю. (Дети приседают.)

Сели! Уселись и замерли. (Дети не шевелятся.)

Прилетел легкий ветерок, подул». (Дует взрослый, за ним дети.)

П. продолжает: «Поднялись листья, разлетелись в разные стороны. (Дети разбегаются по площадке.)

Закружились, закружились, закружились!

Листопад! Листопад!

Листья по ветру летят.

Затих ветерок, и вновь медленно опускаются на землю ... листья». Игра повторяется 2-3 раза

«Пузырь»

Цель. Упражнять детей в ходьбе. Развивать речь детей.

Правила игры. Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют круг, становясь плотно, друг к другу. На слова «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой, да не лопайся» дети отходят назад, держась за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» По этому сигналу малыши опускают руки и приседают на корточки, произнося: «Хлоп!»

Можно после слов «Лопнул пузырь» предложить детям, не разрывая рук, двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит). После чего снова «надувать пузырь».

«Горячий мяч»

Цель. Развивать у детей внимание.

Правила игры. Дети встают в круг. Педагог дает мяч, и по сигналу дети передают его в одном направлении друг от друга. По команде «Стоп», передача мяча прекращается, а ребенок, у которого он в руках, выходит из круга (выбывает из игры).

Дается команда «Начали!» и игра возобновляется.

Игра продолжается до одного оставшегося игрока.

«Найдем синичку»

Дети стоят свободно по залу, у взрослого в руках игрушка – синичка.

«Пойду прятать я синичку –

Очень маленькую птичку.

Быстро глазки закрывайте,

Где синичка – угадайте»

Дети присаживаются на корточки, закрывают глаза. Взрослый прячет игрушку.

«Ищите синичку!» - дети идут искать птичку.

«Колокольчик»

У детей в руках колокольчик. Дети идут спокойно по залу, звенят колокольчиками. Приседают, прячут колокольчики в ладошках. Встают громко звенят колокольчики «вот они».

«Колокольчик мой веселый,

Поиграй скорей со мной!

Ты звени, звени, старайся,

Перезвоном заливайся.

Динь – дон, динь – дон!

Слышен звон со всех сторон»

«Постучи кулачком»

Дети показывают свои кулачки, стучат ими по коленям и кулачком о кулачок, затем прячут руки за спину.

«Застучали наши ножки

По ровненькой дорожке.

Кулачком сильнее бей,

Тук, тук, тук, тук!

Постучим мы кулачком

И покружимся волчком.

Мы кружились,

Мы кружились,

На бочок все повалились!»

Дети ложатся на пол и переворачиваются с одного бока на другой.

«Улыбнись»

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза.

В: На полянке полежим, вспомним солнышко и небо, птички как поют. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. Если все это увидел ты, глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

«Совушка – сова»

Дети подражают взрослому, повторяя за ним движения:

«Совушка – сова,

Большая голова,

на пеньке сидит,

Головой вертит,

Глазками хлоп-хлоп,

Ножками топ-топ»

«По ровненькой дорожке»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.

«По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Идти по кругу, взявшись за руки.

Через камушки, через камушки
перешагивают ножки.

Поднимать колени вверх.

По тропинке, по тропинке
побежали ножки.

Бежать, не отпуская рук.

В ямку – бух!» Остановиться, расцепив руки. Присесть на корточки.
«Вылезли из ямки», - говорит взрослый.

«Веселые снежинки»

Дети врассыпную располагаются на площадке.

«Выпал беленький снежок.

Выходи гулять дружок!

Метель – вьюга у ворот

Кружит снежинок хоровод.

Полетели, покружились

И на землю опустились»

Дети кружатся на месте в медленном темпе, останавливаются, приседают.

«Ровным кругом»

Взрослый стоит в кругу, дети берутся за руки, идут по кругу.

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно, вместе

Сделаем...вот так»

Дети останавливаются, поворачиваются в центр круга, опускают руки.

Водящий выполняет какое-либо движение, дети повторяют его. Водящий хвалит всех.

«Ква-ква-ква»

Задачи: развивает слуховую память и в некоторой степени координацию движений и внимательность.

Описание игры:

Ведущему завязываются глаза повязкой, а остальные дети становятся вокруг него.

Ведущий начинает кружиться и произносить речёвку:

"Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянула ножки,

Увидала, комара, Закричала...

"На слове "закричала", ведущий указывает пальцев впереди себя.

Тот игрок, на которого указывает ведущий (или ближе к которому) произносит: "Ква-ква-ква".

Ведущий должен назвать имя этого игрока.

Если ведущий угадал, то следующим ведущим становится опознанный игрок, иначе ведущий все повторяет.

Правила игры

Ведущему завязывают глаза, а остальные дети становятся вокруг него.

Ведущий кружится и произносит вышеуказанную речевку.

На слове "закричала", ведущий указывает пальцев впереди себя, а игрок на которого он указывает должен произнести: "ква-ква-ква".

Если ведущий правильно угадывает кто перед ним, то этот игрок становится ведущим, иначе игра начинается заново со второго пункта.

Примечания:

Ведущему не разрешается прикасаться к игрокам.

Для усложнения игры, разрешается произносить ква-ква неестественным для себя голосом.

«Волки»

Цель координация речи с движением, развитие обеих моторики. Обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, развитие творческого воображения и интонационной выразительности речи, обучение детей элементам пантомимы, налаживание положительных эмоциональных контактов между детьми.

Волк сердитый на лугу. Громко воет: «У – у – у!» Очень скучно одному. Вот и вою – у – у – у! (Ведущий (взрослый или ребенок) произносит слова и изображает с помощью мимики и жестов сердитого волка.) Надоело мне сердиться. Буду с вами веселиться» (Дети ритмично произносят текст вместе с «волком».) Мы пойдем, как оленята. Топ – топ, топ – топ.

«Зимние забавы»

Выполнять по тексту. «Возьмем снега мы немножко. Снежки слепим мы в ладошках. Дружно ими побросались – Наши руки и размялись. А теперь пора творить. Бабу снежную лепить. Ком за комом покатали, друг на друга водрузили. Сверху третий, малый ком. Снег стряхнули с рук потом»

«Шарик»

Ход игры: Дети изображают как воздушный шарик постепенно наполняется воздухом: медленно поднимают руки вверх и надувают щеки. Но шарик «лопнул»: дети медленно в расслабленном состоянии и опускаются на пол произнося: ш-ш-ш

«Кошечка»

Задачи: игра развивает артистизм, ловкость.

Ход игры:

Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко).

Для детей старше двух лет можно усложнить игру: кошечка проползает между ног взрослого, под стулом, взбирается на диван, ложится, мурлычет.

«Тишина».

Ход игры. Ходьба в колонне по одному в обход по залу, произносят следующее:

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите камыши,

Засыпайте малыши.

По окончанию стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд педагог произносит: «Ква-ква-ква!»- и поясняет, что лягушки разбудили ребят, они проснулись, поднялись и потянулись. Игра начинается сначала.

«Ты медведя не буди!»

Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с педагогом, который произносит текст.

Как на горке снег, снег и под горкой снег, снег. (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.)

И под елкой снег, снег, И на елке снег, снег. (Идут к центру круга.)

А под елкой спит медведь. Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)

«Котик к печке подошел»

Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу.

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел.

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел. (Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.)

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи! (Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.)

Пироги в печи пекутся (выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх),

Они в руки не даются. (Выпрямляются, прячут руки за спину.)

«Кошка выпускает коготки»

На счет «один» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!»

На счет «два» быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!».

Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.

«Зайка»

Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг.

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной,

Ты вставай и попляши,

Вот, морковку получи.

На последнюю фразу «зайка» берет морковку (это может быть нарисованная морковка, ленточка и т.д.) и исполняет танцевальные движения, все остальные хлопают. Затем «зайка» меняется.

«Жили-были зайчики»

Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения.

Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи ушки.)*

На лесной опушке, *(Разводят руками.)*

Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)*

В маленькой избушке, Мыли свои ушки, *(Трут ушки.)*

Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук.)*

Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево.)*

Надевали тапочки. *(Поочередно выставляют ноги на пяточки.)*

«Ёлка, берёза, дуб»

Дети строятся в колонну по одному, после слов педагога начинают двигаться по кругу друг за другом:

По дорожке мы идём и деревья узнаём!

По команде: «Ёлка» - дети останавливаются, поднимаются, поднимают руки в стороны – вниз;

По команде: «Берёза» - дети останавливаются, поднимают руки вверх, слегка покачивают руками вправо – влево;

По команде: «Рябина» - прыжком ставят ноги на ширину плеч, руки – в кольцо перед грудью.

Тот из детей, кто ошибся в выполнении команд педагога, отходит в сторону от играющих. Побеждает 2-3 самых внимательных игрока.

«По ровненькой дорожке»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.

«По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Идти по кругу, взявшись за руки.

Через камушки, через камушки

Перешагивают ножки.

Поднимать колени вверх.

По тропинке, по тропинке

Побежали ножки.

Бег, не отпуская рук.

В ямку – бух!

Остановиться, расцепив руки, присесть на корточки.

Вылезли из ямки.

Игра повторяется, но теперь дети идут в другую сторону.

Сценарий физкультурного развлечения «На лесной полянке»

Дата проведения: Сентябрь

Цель: создать радостное настроение у детей, дать детям представление о разнообразии природы, закрепить знание детей о временах года, совершенствовать двигательные навыки.

Развивающая задача: развивать личные качества детей: чувственное отношение к природе, готовность к игре, подвижность, склонность к творчеству.

Воспитательная задача: воспитывать бережное отношение к природе, и воспитывать в детях чувство дружбы, взаимопомощи.

Оборудование: скамейки, цветы (по количеству участников), бабочки на резинке (по количеству участников), сачок, корзинка, букет из листьев, гимнастические коврики, фонограмма «Звуки леса», шишки, угощение для детей, бочонок с надписью «Мёд»

Действующие лица:

Ведущий

Медведь

Ход развлечения (проводится на участке детского сада):

Ведущий:

Сегодня мы пойдем на прогулку, на цветочную полянку. Дети идут вслед за инструктором в колонне по двое и выходят на участок группы (участок украшен цветами, вырезанными из бумаги, на полянке так же стоит столик, на котором находится красивая ваза с букетом цветов), рассаживаются на скамейке.

Ведущий: Вот мы и пришли на цветочную поляну.

- Порядок свой имеет все на свете:

Недавно мы весну встречали, дети.

Была она хозяйкою на славу,

Поля зазеленели и дубравы.

Природа словно к празднику одета,

Теперь пришло весне на смену лето.

Посмотрите ребята, какая красивая полянка. Сколько здесь цветов!

Ведущий:

Посмотрите ребята, какие красивые цветы стоят у нас в вазе!

Расскажите, а какие цветы вы знаете? (ответы детей) Молодцы ребята, много мне цветов назвали!

А давайте поиграем в игру «Собери букет» (детям раздаются цветы разных цветов)

Ход игры:

Под музыкальное сопровождение (бубен) дети бегают по полянке, а по сигналу «Букет!» собираются в кружок с цветами одного цвета, поднимают цветы вверх.

Молодцы ребята! А теперь посмотрите на нашу полянку. Что еще есть на нашей полянке кроме цветочков? Правильно, ещё на лесной полянке летает много-много разноцветных бабочек. Давайте поиграем с ними.

Проводится **игровое упражнение «Поймай бабочку»**.

Ход игрового упражнения:

Каждый ребенок получает бабочку на руку (бабочка на резинке).

Воспитатель берет себе сачок. По команде «Раз, два, три – лови!» Дети летают по участку, воспитатель сачком ловит бабочек, пока не прозвучит сигнал «Стоп!».

Задача детей – увернуться от сачка.

Ведущий:

А сейчас сядьте на лавочку. Отдохните и разгадайте мою загадку.

Загадка:

Он коричневый, лохматый.

Угадайте-ка, ребята,

Кто, построив теплый дом,

Спит всю зиму в доме том?

О ком эта загадка?

(Медведь)

Правильно ребята, это медведь.

Из-за угла садика появляется медведь с корзинкой осенних листьев.

Медведь: Здравствуйте ребята.

Ведущий: Какие красивые листочки у тебя.

Медведь: Ребята, вы играли и не заметили, как наступила осень. Посмотрите какие красивые осенние листочки я собрал в лесу. Давайте поставим их на пенечек (вазу с цветами убрать).

Ведущий: Ребята, сколько шишек на полянке в лесу: и сосновые, и еловые. Наверное, белка раскидала их. Соберем шишки в корзинку, поможем белке.

Проводится **игра «Кто больше соберет шишек»**.

Ход игры:

По сигналу «Раз, два, три – собери!» - дети собирают шишки в корзинку.

Ведущий: Как красиво в лесу. Давайте сядем на полянке и полюбуемся красотой леса. (салятся на коврик, звучит фонограмма «Звуки леса»)

Ведущий: Ребята, давайте поиграем с мишкой.

Игра «Мишка-лежебока»

Ход игры: под слова речёвки ребята крадутся к Мишке (Мишка делает вид что спит).

Мишка, мишка – лежебока

Хватит спать, хватит спать

Мы хотим с тобою мишка

Поиграть, поиграть

Ты веселых ребятишек

Догоняй, догоняй

Ну-ка Мишка, ну-ка Мишка

Нас поймай, нас поймай.

Дети подходят к Мишке и убегают, Мишка их догоняет (игра проводится 2-3 раза).

Медведь: Ребята, мне очень понравилось играть с вами, и я для вас приготовил угощение, угадайте какое:

Домовитая хозяйка

Пролетает над лужайкой

Похлопочет над кустом

И поделится (медком).

Медведь достает из корзинки бочонок с медом, и пирожное «Медвежонок Барни» и угощает детей.

Ведущий: Дети, а нам пора возвращаться в детский сад. Давайте Мишке скажем «До свидания! »

Спортивное развлечение «Теремок» для детей младшей группы

Дата проведения: ноябрь.

Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в спортивном развлечении.

Задачи:

1. Способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость);
2. Развивать интерес к театральной деятельности;

Предварительная работа:

1. Чтение русской народной сказки «Теремок»;
2. Рассматривание иллюстраций к сказке;

Действующие лица:

Бабочка,

Лиса,

Мышка,

Волк,

Лягушка,

Медведь.

Зайчик,

Ход развлечения:

Дети входят в зал где стоит теремок.

Воспитатель: Дети, помните мы с вами читали сказку «Теремок»? Так вот мы с вами попали в эту сказку. Давайте посмотрим, что же сейчас будет?
Дети рассаживаются на стульчики.

Вбегает Бабочка, машет крыльями, останавливается и рассматривает теремок.

Бабочка: Стоит в поле теремок

Он не низок, не высок.

Тук-тук, кто в теремочке живет?

Тук-тук, кто в невысоком живет?

Никто мне не отвечает. Значит теремок пустой. Буду в нем жить. Как прекрасно жить на свете, вы согласны со мной, дети?

Дети: Да!

Бабочка: Тогда потанцуйте со мной (Дети танцуют в месте с бабочкой. После танца дети рассаживаются по местам, а бабочка вбегает в теремок и присаживается за ним)

Появляется лягушка.

Лягушка: Ой, стоит в поле теремок!

Он не низок, не высок.

Постучу-ка я в дверку.

Тук-тук, кто в теремочке живет?

Тук-тук, кто в невысоком живет?

Бабочка: Я-бабочка, на мне два тапочка! А ты кто?

Лягушка: Я Лягушка-квакушка, зеленое брюшко! Пусти к себе жить, вдвоем веселее!

Бабочка: А что ты умеешь делать?

Лягушка: Прыгать, давайте, ребята попрыгаем Под веселую музыку ребята прыгают по- лягушачьи вместе с лягушкой. Дети садятся на стульчики.

Бабочка: Хорошо лягушка, заходи в теремок будем вместе жить.

Прибегает Мышка, стучится в теремок.

Мышка: Ой, стоит в поле теремок!

Он не низок, не высок.

Постучу-ка я в дверку.

Тук-тук, кто в теремочке живет?

Тук-тук, кто в невысоком живет?

Бабочка: Я-бабочка, на мне два тапочка.

Лягушка: Я лягушка –квакушка, зеленое брюшко. А ты кто?

Мышка: Я мышка-норушка, два шелковых ушка. Можно мне с вами в теремке жить?

Бабочка: Можно, а что ты умеешь делать?

Мышка: Мелкими шагами бегать, смешно хвостиком вертеть (бег по залу на носочках, помахивая хвостиком». Дети и герои повторяют движения под веселую музыку.

Бабочка: Ой, уморила нас ты мышка. Хорошо, живи с нами. Дети садятся отдыхать.

Появляется Зайчик.

Зайчик: Ой, стоит в поле теремок!

Он не низок, не высок.

Постучу-ка я в дверку.

Тук-тук, кто в теремочке живет?

Тук-тук, кто в невысоком живет?

Бабочка: Я-бабочка, на мне два тапочка.

Лягушка: Я лягушка –квакушка, зеленое брюшко.

Мышка: Я мышка-норушка, два шелковых ушка. А ты кто?

Зайчик: Я Зайчик-побегайчик. Можно мне с вами в теремке жить?

Бабочка: Сначала покажи, что ты умеешь. А потом мы решим.

Зайка: Лапкой умываться, чисто вытираться, гребешком чесаться.

Игра «Зайка серый умывается»

Бабочка: Хорошо Зайка, живи с нами.

Уходят за теремок.

Появляется Лиса.

Лиса: Прелесть какая! Терем сказочный!

Ой, стоит в поле теремок!

Он не низок, не высок.

Постучу-ка я в дверку.

Тук-тук, кто в теремочке живет?

Тук-тук, кто в невысоком живет?

Бабочка: Я-бабочка, на мне два тапочка.

Лягушка: Я лягушка –квакушка, зеленое брюшко.

Мышка: Я мышка-норушка, два шелковых ушка.

Зайчик: Я Зайчик-побегайчик. А ты кто?

Лиса: Я лисичка-сестричка. Можно мне с вами жить, вас смешить?

Бабочка: Сначала покажи, что ты умеешь делать? А потом мы решим.

Лиса: Я умею ходить осторожно, лапки ставить на траву неслышно. Вот, послушайте, какая про меня потешка сложена. Только вы мне помогайте.

Имитация движений лисы.

Уж, как шла лиса по травке (шаги на месте),

Нашла азбуку в канавке (переступая перед собой лапками-руками),

Она села на пенек (приседает на корточки),
И читала весь денек (руками изображают книжку и смотрят в нее
перелистывая страницы)

Бабочка: Хорошо Лиса, живи с нами.

Уходят за теремок.

Появляется Волк.

Волк: Р-р-р, стоит в поле теремок!

Он не низок, не высок.

Постучу-ка я в дверку.

Тук-тук, кто в теремочке живет?

Тук-тук, кто в невысоком живет?

Бабочка: Я-бабочка, на мне два тапочка.

Лягушка: Я лягушка –квакушка, зеленое брюшко.

Мышка: Я мышка-норушка, два шелковых ушка.

Заяц: Я Зайчик-побегайчик. А ты кто?

Лиса: Я лисичка-сестричка.

Волк: Какие вы здесь необычные, особенные. Даже стыдно за свою серость.

Лиса: А ты кто?

Волк: Я волк-зубами щелк! Можно мне свами в теремочке жить?

Бабочка: Заходи. Чем больше жильцов, тем веселее.

Волк: Вот спасибо, обогрели, приютили, от холода уберегли!

Все поют: Терем- терем- теремок! Закрывайся на замок!

Уходят за теремок.

Появляется Медведь .

Медведь: О, стоит в поле теремок!

Он не низок, не высок.

Постучу-ка я в дверку

Тук-тук, кто в теремочке живет?

Тук-тук, кто в невысоком живет

Бабочка: Я-бабочка, на мне два тапочка.

Лягушка: Я лягушка –квакушка, зеленое брюшко.

Мышка: Я мышка-норушка, два шелковых ушка.

Зайчик: Я Зайчик-побегайчик.

Лиса: Я лисичка-сестричка.

Волк: Я волк-зубами щелк! А ты кто?

Медведь: Я медведь косолапый, тяжелая лапа! Можно мне с вами жить?

Бабочка: Что ты, что ты! Теремок маленький!

Лягушка: Ты такой огромный!

Мышка: И тяжелый!

Заяц: Ты сломаешь теремок!

Лиса: И он развалится!

Волк: Тебе, медведь, нельзя в наш теремок!

Все хором: Не возьмем к себе в соседи мы гигантского медведя! Прости уж нас, медведь!

Медведь (лезет в теремок): Уж я как-нибудь! Уж я где-нибудь примощусь, в клубок свернусь.

Все (испуганно): Он не хочет нас и слушать,

Лезет в терем эта туша!

Теремок рушится (падает).

Все (хором): Разбегайтесь, звери! Рушится теремок!

Медведь: Виноватый я простите, от себя вы не гоните!

Выстроимся все в рядок, построим новый теремок!

А дети нам помогут.

Идет имитация движений «постройки» (можно передавать кубики)

Передача в цепочке «кирпичей»,» возведение стен, «стук молотками»,

Медведь поднимает теремок.

Все: Раз-два! Раз-два! Готов новый теремок!

Медведь: Крепкий не развалится!

Все мы в нем поместимся!

Все встают в хоровод и поют:

Терем, терем, теремок.

Он не низок-приседают,

Не высок- встают, поднимают руки вверх.

Стал теперь он большой- делают большой круг.

Будет пир в нем горой- поднимают руки.

Воспитатель: Ребята вам понравилась сказка? (ответы детей). А теперь нам пора возвращаться в группу. Давайте скажем сказочным героям «До свидания». Дети прощаются и возвращаются в группу.

Подвижные игры 2-4 лет.

№	Название игры
1	«Лошадки»
2	Найди свой цвет.
3	Поймай комара.
4	Лиса в курятнике
5	Воробышки и автомобиль.
6	У медведя во бору.
7	"Шире шагай"
8	«Зайцы и волк»
9	Попади в круг
10	Найди, где спрятано
11	Тучи и ветер
12	Птички и птенчики
13	По ровненькой дорожке
14	Воробышки и кот
15	Лохматый пес
16	Бегите ко мне!
17	Поезд
18	«Совушка»
19	Мыши и кот
20	С кочки на кочку
21	Трамвай
22	Кто дальше бросит мешочек?
23	НАЙДИ СВОЙ платочек
24	«Пчелки и ласточка»
25	«Пчелки»
26	«По ровненькой дорожке»
27	«Птица и птенчики»
28	«Воробышки и кот»
29	«Бегите к флажку»
30	«Догони мяч»
31	«Наседка и цыплята»
32	«Найди своё место (домик)»
33	«Трамвай 2»
34	«Кролики»
35	«Лягушки»

36	«Птички в гнёздышках»
37	«Принеси мяч»
38	«Зайка»
39	«Солнышко и дождик»
40	«Мой веселый, звонкий мяч»

1. Лошадки

Цель: приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.

Дети становятся парами. В паре один – «лошадка». Другой – «возчик». Используются вожжи, или дети держат друг друга за пояс. Воспитатель говорит:

Поехали, поехали, с орехами, с орехами

К дедке по репку, по пареньку,
по сладеньки, по горбатеньки.

С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под проговаривание педагога: «Гоп, гоп», бегут до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Тпру- у».

2. Найди свой цвет.

Воспитатель раздаёт детям флажки 3 – 4 цветов: красные, синие, жёлтые, зелёные. Дети собираются в разных углах зала, обозначенных воспитателем заранее флажком определённого цвета. По сигналу «идите гулять» малыши расходятся по залу в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет!» — дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5 – 6 раз). Указания. После нескольких повторений, когда малыши хорошо усвоят игру, педагог может предложить им остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставит флажки в углах комнаты.

3. Поймай комара.

Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1 – 1, 5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!», после чего игра продолжается.

Указания. Надо сладить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний, вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.

4. Лиса в курятнике.

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одну сторону площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Остальная часть площадки – двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя «лиса» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Пойманную добычу она уводит в свою нору. Игра заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4-5 раз. Указания. Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т.д.

5. Воробышки и автомобиль.

Дети садятся на стульчики или скамейки на одной стороне комнаты или площадки. Это воробышки в гнёздышках. На противоположной стороне площадки стоит воспитатель, изображая автомобиль. На слова воспитателя: «Полетели, воробышки на дорожку» — дети бегают по площадке, размахивая руками, как птички крылышками. Воспитатель через некоторое время говорит: «Осторожно, автомобиль едет, воробышки, в свои гнёздышки». Автомобиль, выехав из гаража, едет в сторону воробышков. Воробышки улетают в гнёздышки (садятся на стульчики). Автомобиль возвращается в гараж. Указания. К игре в начале привлекают небольшое число детей (10 – 12), затем всю группу. Воспитатель предварительно показывает, как летают воробышки, как они клюют зёрнышки. Дети, подражая воробышкам, выполняют все эти действия, затем можно включить в игру роль автомобиля. Воспитатель выполняет её сам. Только после многократных повторений он поручает её активному ребёнку. Автомобиль едет не слишком быстро, чтобы дать возможность всем птичкам найти свои гнёздышки.

6. У медведя во бору.

Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне — медведь (ребенок). Дети

идут к нему и говорят:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

Медведь рычит,

Он на нас сердит».

После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом.

Правила: доходить до берлоги медведя, не отставать; убежать по окончании слов.

7. Шире шагай.

Цель: упражнять в ходьбе по ограниченной площади, прыжке, приучать действовать по сигналу

На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но, не выходя за его края, не задевать за обручи.

8. Зайцы и волк.

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Дети - зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу педагога: «Волк идет!» - зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревья. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой тест:

Зайки скачут, скок-поскок,

на зеленый на лужок.

Травку щиплют кушают.

Осторожно слушают,

Не идет ли волк.

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием слов появляется волк и начинает ловить зайцев.

9. Попади в круг

Задачи:

упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.

Содержание игры:

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1—1,5 м). В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки». Дети поднимают мешочки и становятся на место. Указания. Мешочек надо бросать обеими руками

10. Найди, где спрятано.

Задачи:

упражнять в ходьбе в разных направлениях, развивать внимание, ориентировку в пространстве.

Содержание игры:

Дети стоят вдоль стены комнаты. Педагог показывает игрушку (предмет), говорит, что, спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель, прячет флажок и говорит: «Пора» Дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто первым найдет флажок, прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3–4 раза. Указания. Если дети долго не могут найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь.

11. Тучи и ветер

Цель: Тренировка вестибулярного аппарата.

Ход игры: Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

12. Птички и птенчики.

Задачи:

Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.

Содержание игры:

Дети делятся на 3 – 4 группы; каждая группа имеет свой домик-гнездо. У каждой группы «птенчиков» есть птичка-мама. По слову воспитателя

«полетели» птенчики вылетают из гнезда. По слову воспитателя «домой» птички-мамы возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок. Игра проводится 3 – 4 раза.

13. По ровненькой дорожке.

Задачи:

развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

Содержание игры:

Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, *Идти шагом.*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, *Прыгать на двух ногах с
продвижением вперёд.*

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! *Присесть на корточки.*

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.

14. Воробышки и кот

Задачи:

Развивать умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, а также действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.

Содержание игры:

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой выполняет воспитатель. Воробышки полетели», - говорит воспитатель.

Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и, расправив крылья, бегают врассыпную по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу, мяу» и бежит догонять воробышков, которые бегут в свои гнезда. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

15. Лохматый пес.

Задачи:

совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

Содержание игры:

Дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами:

Вот лежит лохматый пес,
в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,
не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим,
и посмотрим что-то будет!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

16. Бегите ко мне!

Задачи:

упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!».

Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

Желающих играть можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.

17. Поезд.

Задачи:

Развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в ходьбе и бегу по кругу.

Содержание игры:

Дети встают в колонну по росту. Первый ребенок в колонне - "паровоз", остальные - "вагончики". Паровоз после сигнала воспитателя гудит: "у - у - у", в это время дети сгибают руки в локтях. После гудка паровоза дети вытягивают руки вперед и говорят: "чу", руками изображают движение колес. Они повторяют это 3 - 4 раза. На слова воспитателя: "Колеса стучат" дети делают шаг на месте, на сигнал "поехали" идут, постепенно ускоряя шаг, дальше - на бег.

На слова воспитателя: "мост", или "под гору" поезд идет медленно, а "с горы" - снова идет быстрее. Когда воспитатель поднимает красный флажок, поезд останавливается; когда зеленый - движется дальше. К станции поезд подходит медленно и останавливается. Паровоз выпускает пар: "пш - ш. ". Продолжительность игры 5 – 6 минут

18. Совушка.

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

19. Мыши и кот.

Задачи:

развитие общей моторики; зрительного внимания; оптико-пространственных представлений; координации речи, движения и музыки; мелодического слуха; певческого и речевого дыхания; просодических компонентов речи;

тормозных установок; терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.

Содержание игры:

Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике (стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:

Я — красивый рыжий кот
У меня — пушистый хвост
Мышек очень я люблю,
Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится на стульчик (в домик, «засыпает».

«Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:

Спи, усни, спи, усни.

Кот пушистый, спи — усни.

/можно спеть на любую знакомую спокойную (колыбельную) мелодию или придумать вместе с детьми новую/

Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота.

Дети двигаются в ритме музыки.

Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики.

Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры.

Пение можно заменить на проговаривание.

20. С кочки на кочку.

Задачи:

развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.

Содержание игры:

Все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т.д. до поворота

21. Трамвай.

Задачи:

Развивать у детей умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе в колонне.

Содержание игры:

Дети стоят вдоль стены или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой левой).

Воспитатель находится в одном из углов площадки и держит в руке, три цветных флага. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут – «трамвай двигается».

Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага; если поднят зеленый флаг, движение трамвая продолжается, если появляется желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет. Продолжительность игры 5 – 6 минут

22. Кто дальше бросит мешочек?

Задачи:

упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу.

Содержание игры:

Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек, По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой.

Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.

Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой

23. Найди свой платочек.

Задачи:

Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Упражнять ходьбе и в беге.

Содержание игры:

Дети получают платочки трех-четырех цветов: красного, синего и желтого цвета и группируются по 4-6 человек в разных углах площадки. В каждом

углу воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый). По сигналу воспитателя «идите гулять» дети расходятся по площадке. По слову воспитателя «найди свой платочек» дети собираются возле флага соответствующего цвета. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

24. Пчелки и ласточка.

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. «Пчелки» (сидят на поляне и напевают):

Пчелки летают, медок собирают!

Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка: - Ласточка летает, пчелок поймает.

Вылетает и ловит «пчел».

25. Пчелки.

Цель: учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи.

Ход игры: Все дети — пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

26. По ровненькой дорожке.

Цель: развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движение со словами, находить своё место, упражнять в ходьбе, в прыжках, в приседании, в беге.

Ход игры: дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносят следующий текст:

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки.

Раз – два, раз – два,
По камешкам, по камешкам.
В ямку – бух!
При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом.
Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам» - они прыгают на двух ногах, с продвижением вперед.
На слова «В яму – бух!» присаживаются на корточки.
«Вылезли из ямы» - говорит воспитатель, и дети поднимаются.

27. Птица и птенчики.

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, использовать всю площадь зала.

Описание: воспитатель приглашает детей играть и объясняет:

- Я буду птица, а вы – мои птенчики.

Она чертит большой круг.

- Вот какое большое у птицы гнездо! Заходите в него!

Дети входят в круг и присаживаются на корточки. Воспитатель даёт сигнал «Полетели, полетели за кормом!». «Птенцы» выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, «Птица-мать» (воспитатель), летает вместе с ними. Затем она говорит: «Полетели домой». «Птенцы» летят домой.

28. Воробышки и кот.

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибать ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.

Описание: в зале расположены обручи разного цвета – «гнезда». Дети – «Воробышки» сидят в своих «гнездах» на одной стороне зала.

На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.

29. Бегите к флажку.

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег в рассыпную, использовать все пространство зала.

Описание: Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой – синий флажок, разводит руки в стороны; дети группируются со стороны флажка соответствующего

цвета. Затем он предлагает детям погулять по залу. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два три – скорей сюда беги!» - при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка своего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими.

30. Догони мяч.

Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать то мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 6-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящик с небольшими мячами, по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой – нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладёт его в ящик. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

31. Наседка и цыплята.

Цель: учить детей подлезать под веревку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.

Описание: дети, изображая цыплят, вместе с воспитателем - «Наседкой» - находятся за натянутой между стульями высоте 35-40 см веревкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко –ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под веревку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - время выполняет воспитатель, а затем эту роль давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя.

32. Найди своё место (домик).

Цель: развивать у детей умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в беге.

Описание: каждый играющий выбирает себе домик. Это могут быть стул, гимнастическая скамейка, обруч и другое. По сигналу воспитателя дети

выбегают в зале, легко и тихо бегают в разных направлениях. На сигнал «найди своё место (домик)» они возвращаются на свои места.

33. Трамвай 2.

Цель: учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

Описание: 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся шнур правой рукой, другие – левой. Это «трамвай». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» движется на зеленый сигнал, на жёлтый замедляет ход, а на красный – останавливается. Воспитатель поднимает зеленый флажок – и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает жёлтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить два трамвая.

34. Кролики.

Цель: упражнять детей в беге, подлезании, прыжках, умении находить своё место.

Описании: в одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья, сиденьями внутри полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети становятся сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки – кролики сидят в клетках. Воспитатель сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужайку: дети один за другим выползают из-под стульев, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать их спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положенные на сиденья стульев палки, рейки.

35. Лягушки.

Цель: упражнять детей в беге, подлезании, прыжках, умении находить своё место.

Описание: посередине зала кладут обруч. Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне

зала. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:

«Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки,
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, вытянувши ножки».

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в «болотце» - перепрыгивают через черту – и тихонько присаживаются на корточки.

При повторении игры роли меняются.

36. Птички в гнёздышках.

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Описание: с одной стороны зала свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребенок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёздышке» - и разбегаются по всему залу. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом зала: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям-«клюют» корм. «Полетели птички в гнезда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча- «В гнезде живет несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнезда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 ребенка. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали все зал, выделенный для игры.

37. Принеси мяч.

Задачи: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность, (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

Описание: дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами, по количеству стоящих детей.

«Раз, два, три-беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящичек. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

Варианты:

кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно.

38. Зайка.

Задачи: развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места.

Описание: на одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на своё место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину.

-Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,
Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кисти рук, поднимая их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши. Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать- прыгают на 2 ногах.

Кто –то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

39. Солнышко и дождик.

Задачи: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: дети сидят на стульях вдоль зала, это их «Дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит: «Какая хорошая погода, идите гулять!» Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошёл, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места.

Воспитатель приговаривает «Кап-кап-кап!». Постепенно дождь утихает, и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь береста!».

40. Мой веселый, звонкий мяч.

Задачи: развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах.

Описание: дети стоят в разных местах зала. Воспитатель находится в центре зала. Большим мячом начинает отбивать его рукой о пол, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладёт мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.