

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОП ДО
для детей первого года обучения
(вторая младшая группа)
по образовательной области
«Физическое развитие» физическая культура
формирование начальных представлений о
здоровом образе жизни
срок реализации - 1 учебный год

Разработчик:
инструктор по физ.культуре
Лятун М.В.

г. Калининград, 2023 г.

Пояснительная записка

В основу настоящей программы положен соответствующий раздел ОП ДО МБДОУ д/с № 16. **Обязательная часть ОП ДО МБДОУ** детского сада №16 г. Калининграда разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 (ред. от 08.11.2022) (Зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);

В части, формируемой участниками образовательных отношений ОП ДО МБДОУ детского сада №16 г. Калининграда представлены следующие программы:

- Парциальная программа по социально-коммуникативному развитию и социальному воспитанию «Дорогою добра» Л.В. Коломийченко, Г.И. Чугаева, Л.И. Югова.- М.: ТЦ Сфера, 2017

- Парциальная образовательная программа «Умные пальчики: конструирование в детском саду». И. А, Лыкова - М.: Цветной мир, 2017

Основу данной программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие», включающее в себя физическую культуру и формирование начальных представлений здоровом образе жизни. В данной рабочей программе раскрывается содержание физического развития дошкольников 3-4 лет. Здесь представлены требования к уровню освоения программы, рассчитан объём образовательной нагрузки и виды образовательной работы, обозначены условия успешной реализации программы.

Оздоровительная работа проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников. Повседневные проводимые в детском саду и семье закаливающие мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового быта. Оздоровительный эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Целесообразная интеграция с образовательными областями.

Образовательный процесс выстроен с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) и в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, а также во взаимодействии с семьями детей по реализации Программы.

Образовательная область «Физическое развитие».

Цель: формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность. Формирование начальных

представлений о здоровом образе жизни.

Задачи образовательной деятельности

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни;

Планируемые результаты образовательной деятельности

- ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место присовместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Направления физического развития

Выделенные направления (сферы, области)			3-4 года
основная гимнастика	основные движения	бросание и катание (ловля с 2 лет, метание с 3 лет)	+
		ползание, лазание	+
		ходьба	+
		бег	+
		прыжки	+
		прыжки со скакалкой	
		упражнения в равновесии	+
	общеразвивающие упражнения	+	
	ритмическая гимнастика		
	строевые упражнения	+	

подвижные игры		+
спортивные упражнения	катание на санках	+
спортивные игры	городки	
	элементы баскетбола	
	бадминтон	
	элементы хоккея	
	элементы настольного тенниса	
	элементы футбола	
формирование основ здорового образа жизни		+
активный отдых	физкультурные досуги (с 4 лет праздники)	+
	дни здоровья (туристические прогулки и экскурсии с 5 лет)	+

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье» (ФОП ДО п. 22.8 с.147-148), что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях,

педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пенем, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Тематическое планирование ОД Физическая культура (обязательная часть)

№ од	ТЕМА	Образовательные области и их интеграции	Количес тво часов	Планируемые результаты, целевые ориентиры дошкольного образования
Сентябрь				
1.	Физическое развитие «Пойдем в гости»	Речевое развитие Социально-коммуникативное	15 минут	Развита ориентировка в пространстве при ходьбе в разных

		физическое развитие		направлениях; умеют ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
2.	Физическое развитие «В гостях у кукол»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Ходят между двумя линиями. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперёд.
3.	Физическое развитие «Семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Развита ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях; умеют ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
4.	Физическое развитие «Собираем урожай»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Ходят и бегают в прямом направлении за воспитателем, собирая урожай «арбузов» - берут мячи среднего размера. Умеют прокатывать мяч.
5.	Физическое развитие «Осень»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Умеют действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивают мяч при прокатывании
6.	Физическое развитие «Осенние листочки ветер нам принёс»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Ползают на четвереньках произвольным способом «от листочка к листочку». Умеют ходить в колонне по одному.
7.	Физическое развитие «Осень»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Развита ориентировка в пространстве, умеют действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
8.	Физическое развитие «Поиграем с любимыми игрушками»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Ползают с опорой на ладони и колени, подлезают под шнур «Доползи до погремушки». Умеют делать лёгкий бег по кругу.
Октябрь				
9.	Физическое развитие «Дождь, деревья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Дети умеют сохранять равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развито умение приземляться на полусогнутые ноги в

				прыжках.
10.	Физическое развитие «Превратились в весёлых мышат»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Сохраняют равновесие–ходьба «Пойдем по мостику» Бегают по кругу, на сигнал воспитателя «Кошка!» - приседают на корточки. Прыгают через шнур.
11.	Физическое развитие. «Я в мире человека»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	15 минут	Дети умеют прыгать с приземлением на полусогнутые ноги; в энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу.
12.	Физическое развитие «Осенняя прогулка в лес»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Ползают между предметами, не задевая их. Прокатывают мяч в прямом направлении. Ходят и бегают по кругу с поворотом в другую сторону.
13.	Физическое развитие. «Мой дом. Мой город»	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	15 минут	Ходят и бегают с остановкой по сигналу; в ползании. Сформирована ловкость в игровом задании с мячом.
14.	Физическое развитие «Отправляемся в магазин игрушек»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Прыгают через шнур. Сохраняют равновесие «Пробеги и не задень» - ходьба и бег между предметами
15.	Физическое развитие «Мой дом. Мой город»	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	15 минут	Дети ходят и бегают по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развита координация движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
16.	Физическое развитие «Будем дружно мы играть»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Ходят и бегают с остановкой по сигналу воспитателя: «Ладочки!» (остановиться и хлопнуть) Выполняют упражнение на релаксацию «Воздушные шарики»
Ноябрь				
17.	Физическое развитие «Птицы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое	15 минут	Дети умеют сохранять равновесие по ограниченной площади опоры и приземлении, на полусогнутые ноги в

		развитие		прыжках
18.	Физическое развитие «Сегоднямы – шофёры»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Умеют прокатывать мяч друг другу. Прыгают из обруча в обруч.
19.	Физическое развитие «Птицы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	15 минут	Дети ходят в колонне по одному с выполнением заданий; прыгают из обруча в обруч, приземляются на полусогнутые ноги; прокатывают мяч другу, развивая координацию движений и глазомер
20.	Физическое развитие «Прогулка с куклой»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие		Ходят и бегают между предметами. Ходят друг за другом, выполняя задания: «Куколки!» - остановиться, поднять руки в стороны; «Мячики!» - прыжки на двух ногах на месте
21.	Физическое развитие «Мы – одна большая семья»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Познавательное развитие.	15 минут	Развито умение действовать по сигналу воспитателя; развита координация движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; умеют ползать.
22.	Физическое развитие «Кто живёт в деревне у бабушки?»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Ходят и бегают друг за другом. Сигналом для перехода служит изменение частоты ударов в бубен
23.	Физическое развитие «Прогулка в лес»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Умеют ходить, бегать и прыгать, имитируя движения животных.
Декабрь				
24.	Физическое развитие «Домашние животные и их детеныши»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	15 минут	Дети ходят и бегают в рассыпную, ориентируются в пространстве; сохраняют устойчивого равновесия и прыжках.
25.	Физическое развитие «Зимняя прогулка»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Самостоятельно выполняют прыжки со скамейки.

26.	Физическое развитие «Домашние животные и их детеныши»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	15 минут	Дети умеют ходить и бегать с выполнением заданий; приземляются на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; прокатывают мяч.
27.	Физическое развитие «Сегоднямы – пожарные, сильные и смелые!»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	15 минут	Ползают на повышенной опоре. Ходят с выполнением заданий для рук, чередуя с бегом друг за другом
28.	Физическое развитие «Зима»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникат. развитие.	15 минут	Умеют ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя; прокатывают мяч между предметами, умеют группироваться при лазании под дугу.
29.	Физическое Развитие «Превратимся в новогодние игрушки»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	15 минут	Прыгают на двух ногах между предметами. Прокатывают мяч между предметами.
30.	Физическое развитие «Зима»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Познавательное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Дети умеют ходить и бегать в рассыпную, ориентируются в пространстве; умеют ползать на повышенной опоре: и сохраняют равновесия при ходьбе по доске.
31.	Физическое развитие «Лесное приключение»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	15 минут	Ходят переменным шагом. Ползают на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата»
Январь				
32.	Физическое развитие «Новый год к нам пришёл»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	15 минут	Ходят с выполнением задания; сформировано сохранение равновесия на ограниченной площади опоры; прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.
33.	Физическое развитие «Что нам нравится делать зимой»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	15 минут	Ползают под дугу, не касаясь пола руками. Ходят друг за другом, на сигнал воспитателя: «Снежинки!» - дети в рассыпную легко кружатся по залу; на сигнал: «Мы шагаем!» - вновь встают друг за другом и продолжают

				движение
34.	Физическое развитие «Обитатели уголка природы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	15 минут	Ходят с выполнением задания; сформировано сохранение равновесия на ограниченной площади опоры; прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.
35.	Физическое развитие «У нас красивая спортивная форма, в ней так здорово и удобно заниматься спортом!»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Прыгают с продвижением вперед «Спенька на пенек». Умеют бегать в рассыпную.
36.	Физическое развитие «Комнатные растения»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	15 минут	Дети умеют ходить в колонне по одному, бегают в рассыпную; прыгают на ногах между предметами; умеют прокатывать мяч, развита ловкость и глазомер.
37.	Физическое развитие «Отправляемся путешествовать на автомобиле»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Ползают между предметами «Проползи – не задень». Сохраняют равновесие – ходьба по ограниченной площади «В лес по тропинке».
38.	Физическое развитие «Комнатные растения»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Дети умеют ходить в колонне по одному, бегают в рассыпную; прыгают на ногах между предметами; умеют прокатывать мяч, развита ловкость и глазомер.
39.	Физическое развитие «Комнатные растения»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Прыгают с продвижением вперед «Спенька на пенек». Умеют бегать в рассыпную.
Февраль				
40.	Физическое развитие «Наш детский сад»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	15 минут	Дети умеют ходить и бегать вокруг предметов; развита координация движений в ходьбе переменным шагом; прыгают с продвижением вперед.
41.	Физическое развитие «Я – мама-воробиха, а вы – мои маленькие»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Прокатывают мяч «Ловко и быстро». Прыгают с высоты «Веселые воробушки».

	воробушки»			
42.	Физическое развитие «Я – мама-воробьяха, а вы – мои маленькие воробушки»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Прокатывают мяч «Ловко и быстро». Прыгают с высоты «Веселые воробушки».
43.	Физическое развитие «Наш детский сад»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	15 минут	Дети ходят, бегают с выполнением заданий; прыгают с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развита ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
44.	Физическое развитие «Мы – будущие спортсмены»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Лазают под дугу в группировке «Под дугу». Бросают мяч двумя руками через шнур.
45.	Физическое развитие «Профессии»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	15 минут	Дети умеют ходить переменным шагом, развита координация движений; бросают мяч через шнур, развита ловкость и глазомер; ползают через шнур, не касаясь руками пола.
46.	Физическое развитие «Бравые солдаты»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Сохраняют равновесие – ходьба переменным шагом «Перешагни – не наступи». Умеют прыгать между предметами.
47.	Физическое развитие «Профессии»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Дети бегают и ходят в рассыпную; умеют группировать в лазании под дугу; умеют сохранять равновесие.
48.	Физическое развитие «Поможем Федоре» К. Чуковского «Федорино горе»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Самостоятельно умеют ходить с выполнением заданий для рук, чередуя с бегом друг за другом
Март				
49.	Физическое развитие «Посуда + материалы для посуды»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	15 минут	Дети ходят и бегают по кругу, также с выполнением задания; прокатывают мяч между предметами; ползают на животе по скамейке.
50.	Физическое	Речевое развитие	15	Прыгают в длину с места

	развитие «Как можно помочь маме	Социально-коммуникативное физическое развитие	минут	«Через канавку».
51.	Физическое развитие «Мамин праздник»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	15 минут	Дети ходят и бегают по кругу; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; прыгают между предметами.
52.	Физическое развитие «Мы – весёлые ребята, мы – ребята-дошколята!»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Умеют катать мяч другу «Точно в руки». Ходит друг за другом, на сигнал воспитателя: «Пузырьки!» - дети в рассыпную легко кружатся по залу; на сигнал: «Мы шагаем!» - вновь встают друг за другом и продолжают движение
53.	Физическое развитие «Весна»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Познавательное развитие.	15 минут	Ходят и бегают в рассыпную; прыгают в длину с места; ловко прокатывают мяч.
54.	Физическое развитие «Котята и щенята»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Умеют сохранять равновесие - ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке.
55.	Физическое развитие «Весна»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Сформирована координация движений в ходьбе и беге между предметами; в ползании; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
56.	Физическое развитие «Коза с козлятами» (на сюжет р.н. сказки «Волк и семеро козлят»)	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Умеют ползать на повышенной опоре. Бросают мяч о пол и ловят его двумя руками «Брось - поймай».
Апрель				
57.	Физическое развитие «Мама, папа, я – семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое	15 минут	Сформировано умение ходить и бегать вокруг предметов, прыгать через шнуры. Сохраняют равновесие при ходьбе на

		развитие		повышенной опоре.
58.	Физическое развитие «Что б здоровым оставаться нужно спортом заниматься»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Сформировано умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Самостоятельно ползают по гимнастической скамейке.
59.	Физическое развитие «Мама, папа, я – семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	15 минут	Дети умеют бегать и ходить, с выполнением заданий; приземляются на полусогнутые ноги в прыжках; развита ловкость в упражнениях с мячом
60.	Физическое развитие «О правилах безопасности помним всегда!»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Дети умеют прыгать со скамейки «Парашютисты». Сохраняют равновесие при ходьбе по ограниченной площади.
61.	Физическое развитие «Будьте добры»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	15 минут	Дети умеют ходить и бегать с выполнением заданий; развита ловкость и глазомер при выполнении упражнений с мячом; ползают на ладонях и ступнях.
62.	Физическое развитие «Мы сегодня – птички, птички-невелички!»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Сформировано умение сохранять равновесие на повышенной опоре «По мостику».
63.	Физическое развитие «Транспорт»»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	15 минут	Умеют ходить с остановкой по сигналу воспитателя; ползают между предметами; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
64.	Физическое развитие «Весенняя прогулка»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Умеют прыгать в длину на полусогнутые ноги « Кто прыгнет дальше».
Май				
65.	Физическое развитие «Насекомые»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	15 минут	Дети умеют ходить и бегать в рассыпную, развита ориентировка в пространстве. Сохраняют равновесие в прыжках.
66.	Физическое развитие «Мы – солнечные	Речевое развитие Социально-коммуникативное	15 минут	Сформировано умение прыгать через шнур.

	зайчики»	физическое развитие		
67.	Физическое развитие «Цветы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	15 минут	Дети умеют ходить и бегать между предметами; прыгают со скамейки на полусогнутые ноги; прокатывают мяч друг другу.
68.	Физическое развитие «Отправляемся в поход»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Сформировано умение бросать мяч вверх и ловить двумя руками.
69.	Физическое развитие «Лето»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное	15 минут	Дети умеют ходить с выполнением заданий по сигналу воспитателя: бросают мяч вверх и ловят его; ползают по гимнастической скамейке.
70.	Физическое развитие «Наш детский сад»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	15 минут	Умеют ходить в колонне по одному. Дети умеют ходить и бегать в рассыпную, развита ориентировка в пространстве. Сохраняют равновесие в прыжках.
71.	Физическое развитие «Лето»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Умеют бегать и ходить по сигналу воспитателя; лазать по наклонной лесенке. Сохраняют равновесие.
72.	Физическое развитие «Летняя прогулка»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	15 минут	Сформировано умение ползать супором на ладони и стопы «Медвежата» Катают самостоятельно мяч друг другу.

Расчет времени ОД

Физическое развитие	Занятий в неделю	Кол-во недель	Всего занятий	Астрономическое время	
				В неделю	В год
Физическая культура	2	36	72	30 мин	1080 мин
всего	2	36	72	30 мин	1080 мин

Литература:

1. ОП ДО МБДОУ д/с № 16
2. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1983. - 192с.
3. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
4. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 360 с.
5. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
6. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
7. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
8. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.