

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД №37  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

620149 г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина 25-а  
тел/факс 8(343)308-00-37 E-mail: [mdou37@tduekb.ru](mailto:mdou37@tduekb.ru)

Принято  
Решением Совета педагогов  
Протокол №1 от «28» 08 2025 г



**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
Секция «Оздоровительная гимнастика»**

возраст обучающихся – 3-4 года  
срок реализации - 1 год

Автор - составитель:  
Денисова А.С.

Екатеринбург, 2025 г.

Екатеринбург, 2025 г.

## **Содержание**

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	8
Содержание программы.....	10
Ожидаемые результаты.....	27
Условия реализации программы.....	28
Оценочные материалы.....	29
Список литературы.....	33

## **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

Образовательная программа спортивной секции «Оздоровительная гимнастика» для детей 3-4 лет имеет физкультурно-спортивное направление.

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Конституция РФ, ст. 43, 72;

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида занятий - оздоровительной гимнастикой (детский фитнес). Вместе с тем, «оздоровительная гимнастика» может приобрести качество учебнообразовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и воспитанниками данного процесса могут и есть дети дошкольного возраста, начиная с 2 лет.

**Актуальность.** В настоящее время существует много физкультурно-спортивных направлений, одно из наиболее доступных и эффективных – это «оздоровительная гимнастика». Доступность занятий основывается на простых комплексах общеразвивающих упражнений, «оздоровительного танца». Занятия в спортивной секции «Оздоровительная гимнастика» для дошкольников 3-4 лет притягательна тем, что в построении занятий широко применяется игровой метод, а также музыкальное сопровождение физических упражнений и игр. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Занятия «Оздоровительной гимнастикой» (ОЗ) направлены на гармоничное развитие детей. Занятия (ОЗ) положительно влияет на сердечно – сосудистую, дыхательную и

нервную систему; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести двигательные навыки занимающимся детям.

### **Принципы подходы к реализации Программы**

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) 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);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); - учет этнокультурной ситуации развития детей

### **Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Одним из важнейших факторов физического и психического развития ребёнка является правильная организация его двигательной активности. Упущенное физическое развитие в этом возрасте, компенсируется в дальнейшем с большим трудом. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, что стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение.

Малышу полезны и необходимы: ходьба и бег, подвижные игры с лазаньем, ползанием, бросанием, прыжками, то есть выполнение движений, направленных на развитие всех физических качеств ребенка.

В возрасте 3 лет ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели его физического развития следующие:

рост  $96 \pm 4,3$  см;

вес  $12,5 + 1$  кг;

окружность грудной клетки  $51,7 + 1,9$  см;

окружность головы 48 см;

количество молочных зубов 20;

объем черепной коробки составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Позвоночник. Физиологические изгибы позвоночника ребенка 3–4 лет неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы, к которым привыкает ребенок (опускание одного плеча, постоянно опущенная голова, неправильная посадка за столом), могут стать причиной нарушения осанки. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Мышцы. На 4-м году жизни диаметр мышц ребенка увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале 4-го года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, бросить мешочек с песком), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно движения кисти и пальцев совершенствуются, чему способствуют и пальчиковые игры, и музыкально-ритмические упражнения (которые целесообразно использовать в конце занятий).

Восприятие ритма вызывает разнообразные двигательные ощущения мышц пальцев ног и рук, гортани, грудной клетки, поэтому упражнения на развитие чувства ритма как нельзя лучше помогают оздоровлению детей.

Координация движений. Ребенок увереннее начинает владеть своим телом, ему легче даются упражнения на поднимание рук вверх, разведение их в стороны,

покачивания и повороты туловища, наклоны. А это значит, что можно значительно расширить круг общеразвивающих упражнений.

**Дыхание.** Дыхательные пути у детей отличаются от дыхательных путей у взрослых: просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, выстилающая их слизистая оболочка нежна и ранима. Такие особенности создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок 3-4 лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей и воспринимаются ими с восторгом упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, мыльными пузырями, легкими бумажными салфетками; упражнения на дыхание и речевки, используемые в конце зарядки и в подвижных играх.

**Сердце.** Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма, но при этом сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Характер и степень нагрузки необходимо учитывать в планировании занятий физкультурой, чередовать активные упражнения и игры со спокойными играми и упражнениями на восстановление дыхания.

Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

**Нервная система.** В дошкольном возрасте совершенствуется строение и деятельность центральной нервной системы. Развивается способность к концентрации внимания детей на учебном материале, однако внимание легко нарушается, если на занятие в момент объяснения вошел посторонний — дети мгновенно отвлекаются. Существует множество приемов, позволяющих быстро вернуть внимание детей к учебному заданию (неожиданно звонит колокольчик, персонаж, используемый в игре, хлопает в ладоши, мяукает и др.).

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, в излишней говорливости или, наоборот, в молчании. Они, в отличие от детей старшего дошкольного возраста, еще

не могут дисциплинированно и молча выполнять задания педагога. Поэтому занятие лучше всего строить на основе единого сюжета или связного текста, а в играх и упражнениях использовать стихи и песенки.

Повышенная возбудимость у детей 3–4 лет часто приводит к быстрой утомляемости. Поэтому в этом возрасте часто используются игры, в которых элементы бега, прыжков и других активных движений чередуются со спокойной ходьбой и проговариванием стихов.

У ребенка в возрасте 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы педагога. Эту особенность также нужно учитывать в работе и помогать ребенку не словом, а делом, то есть непосредственно поворачивать его корпус или руки в нужном направлении. Такое сочетание непосредственных и словесных воздействий на детей будет оптимальным.

### **Объем программы**

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.  
Оптимальное количество детей в группе – 20 человек.

Программа реализуется в объеме 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 80 часа в год.

### **Режим занятий**

Периодичность – с сентября по июнь.

Продолжительность занятий: 15 минут

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются:

- открытые мероприятия с присутствием родителей,
- итоговые занятия,
- фото, видео материалы.

### **Цель и задачи программы**



**Цель** - физическое развитие и воспитание детей раннего и дошкольного возраста, максимальное раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребёнка.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать основные виды движений (ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, метание), а также двигательные качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).
- обеспечить эмоциональную комфортность в коллективе юных спортсменов.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

#### **Воспитательные:**

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Обязательными условиями решения этих задач являются охрана и укрепление здоровья малышей, развитие их двигательной культуры, создание предметно-развивающей среды.** В соответствии с современными психолого-педагогическими представлениями содержание образования детей должно быть интегрированным.

Принцип интеграции предполагает сочетание и взаимопроникновение в педагогическом процессе разных видов детской деятельности. Это обеспечивает полноту реализации возможностей ребёнка, целостность восприятия им окружающего мира, его всестороннее развитие.

**Результатом** всего хода развития и воспитания ребёнка дошкольного возраста является максимальное раскрытие его индивидуального возрастного потенциала, гармоничное развитие его личностных качеств, осознание ребёнком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей; умение общаться со взрослыми и сверстниками, *развитие основных физических качеств.*

### Содержание программы

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения в основных движениях	15	-	15	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
3	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
4	Акробатические упражнения	15	-	15	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
5	Подвижные игры	20	-	20	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
6	Знания о здоровом образе жизни	5	-	5	беседа
7	Физкультурное	10		10	наблюдение

	развлечение, Спортивный праздник.				
Всего:		80	0	80	

### Содержание учебного (тематического плана)

Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, упражнять в перешагивании. Приучать детей ходить свободно по прямой и извилистой дорожке, наклонной доске, гимнастической скамейке, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить делать полуприседания, затем подпрыгивать на месте, делать поскоки. Упражнять в ползании, подлезании (под ленту, веревку), переползании (через гимнастическую скамейку). Приучать детей лазать по лесенке - стремянке. Упражнять в бросании правой и левой рукой, метании двумя руками, держа мяч над головой или перед грудью, метании в цель и вдаль. Упражнять в сохранении равновесия.

#### Упражнения в основных движениях:

**Ходьба.** Ходить стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении. Ходить парами, держась за руки; по кругу, взявшись за руки; «змейкой» между стульчиками (кубами, кеглями). Переступать через верёвку (палку, кубики, обручи). Ходить друг за другом, в колонне по одному. Ходить с остановкой и сменой направления по сигналу. Ходить на месте, делая шаг вперёд, вбок. Ходить с предметом (флажок, платочек и т.д.).

**Бег.** Переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Бегать стайкой, гурьбой, убегать от воспитателя. Бегать в заданном направлении и враспынную. Догонять катящийся предмет. Бегать по дорожке, не наступая на линии. Бегать в течение 30–40 секунд, пробегать медленно до 80 м.

**Прыжки.** Поскоки на месте на двух ногах, поскоки с продвижением вперёд. Прыжки через ленту (верёвку), положенную на коврик. Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка. Прыжки через параллельные линии или верёвки (на расстоянии 10–30 см). Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыжки с высоты 10 - 15 см.

**Ползание и лазанье.** Ползать на четвереньках по прямой 3 - 4 м, подлезать под препятствия высотой 30–40 см, ползать по дорожке между линиями (верёвками). Ползать с последующим переползанием через лежащее на полу препятствие (гимнастическая скамейка). Лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом.

**Катание, бросание.** Прокатывать мяч взрослому двумя и одной рукой, стоя и сидя (на расстоянии 0,5–1,5 м). Катать мяч с продвижением вперёд. Бросать мяч вперёд двумя

руками снизу, от груди, из-за головы. Бросать мяч двумя руками взрослому, стараться поймать брошенный взрослым мяч (расстояние 0,5–1 м). Бросать мяч через ленту, сетку, в сетку (верхний край сетки на уровне глаз ребёнка на расстоянии 1–1,5 м). Бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребёнка) горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч на расстоянии 1 м) двумя руками, правой и левой рукой. Бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки) на дальность правой и левой руки.

**Равновесие.** Ходить по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 203 м), намеченной мелом, выложенной шнурами на полу. Ходить по шнуру, положенному на полу прямо, зигзагом, по кругу. Ходить по доске, наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см). Ходить по гимнастической скамейке прямо и на четвереньках. Ходить с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10–15 см), из обруча в обруч, с ящика на ящик. Подниматься на табурет, гимнастическую скамейку (высота 25–30 см) без помощи взрослого. Подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Медленно кружиться на месте.

### **Общеразвивающие упражнения**

У детей третьего года жизни отсутствует способность делить движения на отдельные части, поэтому педагогом выбираются главным образом упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп (плечевой пояс, туловище, руки и ноги) и общефизиологического воздействия, активизирующие функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Включаются упражнения на формирование правильной осанки и развивающие мышцы стопы.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для туловища.* Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую налево и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи, косички и т.п.), из разных исходных положений. Лёжа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине – опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).

Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для ног.* Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.

### **Строевые упражнения**

Построение в шеренгу, колонну, круг.

### **Акробатические упражнения**

Кувырок назад из исходного положения: упор присев, кувырок из исходного положения: стоя согнувшись, Кувырок назад из исходного положения: упор присев  
Упражнения: «мост», «березка», «корзиночка», «лодочка», «ласточка», «лягушка», «Бабочка», «складочка». Шпагаты: поперечный и продольный, полушпагат.

### **Подвижные игры**

*Игры с ходьбой и бегом:* «Пройди по тропинке», «Пройди через ручеёк», «Кто тише», «Самолёты», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Птички в гнёздышках» и другие

*Игры с прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

*Игры с подлезанием и лазаньем:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

*Игры с бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **Знания о здоровом образе жизни, о здоровье.**

Теоретические знания о здоровом образе жизни даются в игровой форме, в виде небольших спектаклей, песенок.

Тема: «Нужно, нужно умыться по утрам и вечерам»

Тема: «Нужно быть опрятным»; «Почему игрушки испугались?»

Тема: «Поговорим о глазках».

Тема: «Наши ушки». Как мы ухаживаем за ушками? Для чего это нужно делать? Почему мы надеваем шапочки?

Тема: «Язычок». Для чего нам нужен язычок? «Какой на вкус» (фрукты,

овощи). Упражнения артикуляционной гимнастики.

Тема: «Мы выходим на прогулку». Каждый день нужно гулять.

Тема: «Полезные продукты».

Тема: «Сильные, смелые, здоровые, умелые». Мы выросли, стали большие. Потому что каждый день делали зарядку, ходили на прогулку, занимались физкультурой. Стали сильными и здоровыми.

Тема: «Наши носики». Носиками мы дышим, нюхаем. Только носиками мы можем узнать, как пахнут цветочки.

Тема: «Мусор убираем»

### **Физкультурное развлечение, спортивный праздник.**

«В гости к колобку»- подвижные игры с мячами. Инсценировка сказки.

«Осенний бум - собираем урожай»: танец, подвижная игра с овощами.

«В гостях у Винни пуха» - подвижные игры

«Мыши и кот Васька»,

«Цирк» - полоса препятствий с красочным спортивным инвентарем

«Зимний теремок» - дискотека для малышей. Открытое занятие.

«Масленица» - подвижные игры с родителями.

«День Здоровья»

«На солнечной полянке» - подвижные игры на улице с воспитателем и родителями.

«День защиты детей»

### **Календарно – тематическое планирование**

Сентябрь	Тема «Мы и наш детский сад – знакомство»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Физическое развитие</b>	Задачи: Укреплять здоровье детей. Стимулировать двигательную активность. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Научиться строится в шеренгу, колонну, круг самостоятельно. Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.			
Ходьба	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении.		Построение в шеренгу, колонну. Ходьба тайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении.	

Бег	За воспитателем в разные стороны и в заданном направлении.			Переход от ходьбы к бегу, и наоборот.
Прыжки	На месте на двух ногах.			На месте на двух ногах.
Физкультурно-игровые упражнения	«Пройди по тропинке» (ходьба по ограниченной площади). «Кольцо» (бег с кольцом на палочке). «Ты, колечко, покрутись, покрутись. Нашим деткам покажись, покажись. Покружись и так и сяк, не догнать тебя никак» (кольца разбрасываются – дети их собирают).			П.и. «По узенькой дорожке» (ходьба по ограниченной площади). П.и. «Птички» (лёгкий бег).
Подвижные игры в группе Создание условий для развития двигательной активности	«Обезьянки» (лазанье). «Прокати мяч» (катание мяча). <b>Все материалы вносятся «сюрпризно».</b> Внести в физкультурный уголок кольца. Показать упражнения с ними.			«Зайки» (прыжки). Это девочка или мальчик? (2 раза). – Да ведь это скачет зайчик! (2 раза). Зайчик прыгать перестал, он попрыгал и устал (10 раз). «Солнышко и дождик» (бег). Внести в физкультурный уголок флажки. Показать упражнения с ними.
Формирование здорового образа жизни	Тема «Нужно, нужно умыться по утрам и вечерам»			Тема «На зарядку мы идём». «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми. На зарядку мы идём, звонко песенку поём».
Акробатические упражнения	Кувырок вперед, шпагаты: поперечный, продольный.			Кувырок вперед, Кувырок вперед; шпагаты: поперечный, продольный.
Физкультурное развлечение	«В гости к колобку»- подвижные игры с мячами. Инсценировка сказки.			
Октябрь	Тема «Осень, явления природы, овощи»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Развивать ориентировку в пространстве. Выполнения кувырков вперед. Выполнение различных шпагатов. Научиться строиться в шеренгу, колонну, круг			



Закаливание	Разминание ушных раковин, ладошек, пальчиков самими детьми. Ходьба по массажным коврикам. Ходьба босиком. Дыхательная гимнастика.			
Ходьба	В заданном направлении. С препятствиями. ( перешагивая кубики), ходьба с высоким подниманием коленей.		В заданном направлении и в заданном направлении, взявшись за руки. Ходьба «гуськом», на червереньках.	
Бег	Переход от ходьбы к бегу, и наоборот.		Переход от ходьбы к бегу, и наоборот, врассыпную.	
Прыжки	На месте на двух ногах		Прыжки с продвижением вперёд	
Физкультурно-игровые упражнения	Ходьба по ограниченной площади между двумя скакалками («по узенькой дорожке»).		Прыжки с продвижением вперёд (как зайки).	
Подвижные игры	«Куры в огороде» (подлезание).	«Через ручеек» (прыжки через верёвочку).	«Доползи до погремушки» (ползание)	«Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки, бег врассыпную)
Создание условий для развития двигательной	Внести в физкультурный уголок горку и пластмассовые шарики. Показать упражнения с ними (шарики скатываются с горки – дети их догоняют).		Внести в физкультурный уголок платочки. Показать упражнения с ними.	
Формирование здорового образа жизни	Тема «Нужно быть опрятным». «Почему игрушки испугались?» (Расчесать всех кукол, дать им посмотреть в зеркало.)		Тема «Каждый день нужно делать зарядку». «Выше руки! Шире плечи! Раз, два, три! Дыши ровней! От зарядки станешь крепче, станешь крепче и сильнее!»	
Основные виды движений, акробатика	С подгруппой детей: ходьба по ограниченной площади между двумя скакалками (развитие равновесия). Учить бросать и ловить мяч двумя руками. Упражнения: мост, березка, катание по мату из исходного положения: лежа на животе, руки вверх, шпагаты.		С подгруппой детей: учить бросать и ловить мяч двумя руками. Стойка на руках у стены. Кувырок вперед, упражнение «ласточка».	
Физкультурные развлечения	«Осенний бум - собираем урожай»: танец, подвижная игра с овощами.			
Ноябрь	Тема «Домашние животные, птицы. Фрукты»			



	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.</p>			
Закаливание	Массаж ушных раковин, ладошек, стоп. Дыхательная гимнастика.			
Ходьба	Парами, взявшись за руки. С препятствиями.		Парами, взявшись за руки. По кругу, взявшись за руки. С препятствиями.	
Бег	Переход от ходьбы к бегу, и наоборот.		Переход от ходьбы к бегу, и наоборот, бег враспынную.	
Прыжки	Через ленту.		Прыжки с продвижением вперёд.	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Поезд» (переход от ходьбы к бегу, и наоборот).		Ползём на четвереньках – мы «Котята».	Игра «По ровненькой дорожке» (ходьба, равновесие).
Подвижные игры	<p>«Самолёт» (лёгкий бег). – Самолётик, самолёт Отправляюсь в полёт, Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Постою и отдохну. Я налево полечу, Жу-жу-жу, жу-жу-жу. Постою и отдохну. «Вышла курочка гулять» (ориентировка в пространстве).</p>	<p>«Ветер» (лёгкий бег, координация движений). – Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу: Хочу – налево полечу, Могу подуть направо. А если вверх подую я, То тучи разгоню.</p> <p>«Скати с горки» (бег за предметом).</p>	<p>«Маленькие ножки идут по дорожке. Большие ноги идут по дороге» (лёгкое, быстрое и медленное тяжёлое движение).</p> <p>«Пройди по мостику» (равновесие).</p>	<p>«Пузырь».</p> <p>– Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся!</p> <p>– Хло</p> <p>«Самолёты» - (лёгкий бег).</p>

Создание условий для развития двигательной активности	Внести в физкультурный уголок плетёные верёвочки. Показать упражнения с ними. Например, в сундучке: – Я – чудесный сундучок. Вам, ребята, я – дружок. Очень хочется мне знать: как вы любите играть?		Внести в физкультурный уголок мешочки. Показать упражнения с ними.	
Формирование здорового образа жизни	Тема «Поговорим о глазках». Для чего нужны глазки? Как мы за ними ухаживаем? Они устают, поэтому мы их закрываем, когда ложимся спать. Они устают, поэтому нельзя долго смотреть телевизор. Упражнения для стимуляции зрения. Формировать все виды зрительного прослеживания (по горизонтали, по вертикали, по часовой стрелке, при приближении и удалении объекта).			
Основные виды движений, акробатика	С подгруппой детей: прыжки через верёвочку; ходьба по наклонной доске вверх. Упражнения: «мост», «корзиночка».		С подгруппой детей: бросание мешочков на дальность, правой и левой рукой; ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Упражнения: «мост», «корзиночка».	
Физкультурные развлечения	«В гостях у Винни пух» - подвижные игры			
Декабрь	Тема «Зима. Звери. Новый год»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений. Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный			
Закаливание	Массаж ушных раковин, ладошек, стоп. Ходьба босиком. Дыхательная гимнастика.			
Ходьба	С остановкой.		Переступанием через верёвочку (палку, обручи).	
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперёд.		Через верёвку, положенную на коврик.	

Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Лиса и зайцы» (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, бег).		Игра «Через ручеёк» (переступание через ленточку).	
Подвижные игры в группе	Игра «Скати с горки» (прокатывать и ловить мяч).		Игра «Волк и зайцы» (прыжки с продвижением вперёд, бег в заданном направлении).	
Основные виды движений, акробатика	Ползание на четвереньках по прямой, ползанию по гимнастической стенке		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, ползанию по гимнастической стенке	
Создание условий для развития двигательной	<b>Все материалы вносятся «сюрпризно».</b>			
	Внести в физкультурный уголок маленькие мячи. Показать упражнения с ними.		Внести в физкультурный уголок кубики. Показать упражнения с ними.	
Формирование здорового образа	Тема «Наши ушки». Как мы ухаживаем за ушками? Для чего это нужно делать? Почему мы надеваем шапочки? Упражнения на развитие слухового восприятия.			
Физкультурные развлечения	«Мыши и кот Васька»		Новогодний утренник. Показательное выступление.	
Январь	Тема «Дом, моя семья. Фрукты»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений. Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад). Обучение упражнению: «мост»			

Закаливание	Массаж ушных раковин, ладошек, стоп. Дыхательная гимнастика. Проветривание спортивного зала, групповой комнаты.			
Ходьба	Змейкой между конусами.		На месте, приставными шагами.	
Бег	По кругу друг за другом, в указанном направлении.		Друг за другом, в указанном направлении.	
Прыжки	Через верёвку, положенную на коврик.		Через параллельные линии или верёвки.	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «По кочкам» (подниматься на невысокие предметы и спускаться).		Игра «Скати с горочки» (прокатывать и ловить мяч). Игра «Обезьянки» (лазанье).	Игра «По узенькой дорожке» (равновесие). Игра «Мячик» (прыжки): - Прыг, да прыг. Прыг, да прыг. Спать наш мячик не привык!
Подвижные игры в группе	«Ровным кругом» (физ. упражнения): – Ровным кругом, ровным кругом. Мы идём за рядом в ряд. Что Ванюша нам покажет, то и будем выполнять.		«Собирание сокровищ» (ориентировка в пространстве).	«Птички в гнёздышках сидят» (ориентировка в пространстве, лёгкий бег).
Создание условий для развития двигательной	Все материалы вносятся «сюрпризно».			
	Внести в физкультурный уголок большие мячи. Показать упражнения с ними.		Внести в физкультурный уголок кегли. Показать упражнения с ними.	
Развитие навыков гигиены	Тема «Язычок». Для чего нам нужен язычок? Д.у.: «Узнай на вкус» (фрукты, овощи). Упражнения артикуляционной гимнастики.			
Основные виды движений, акробатика	Ходьба змейкой между стульчиками, прыжки через верёвку, положенную на коврик. Упражнение: «березка», «складочка»		С подгруппой детей: прыжки через параллельные линии или верёвки., ползание в туннель.	
Физкультурное развлечение	«Цирк» - полоса препятствий с красочным спортивным инвентарем			
Февраль	Тема «Транспорт»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений. Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад и т.п.). Развивать ритмичность движений. Выполнение упражнения - сальто назад с помощью фитбола.			
Закаливание	Массаж ушных раковин, ладошек, стоп. Ходьба босиком. Дыхательная гимнастика.			
Ходьба	Ходьба на носках.		Ходьба друг за другом на носках, ходьба с предметом.	
Бег	Друг за другом со сменой направления.		Между предметами.	
Прыжки	В длину с места на двух ногах.		В длину с места на двух ногах.	
Физкультурно-игровые упражнения	Игры с мячом: — прокатывать мяч; — бросать и ловить мяч; — катать мяч друг другу; — прокатывать мяч в ворота.		Вращение то в одну, то в другую сторону в положении стоя или сидя на полу. Игра: «Волчок».	
Подвижные игры в группе	«Солнышко и дождик» (ориентировка в пространстве).	«Прогулка за грибами» (собираение предметов в ведёрки).	«Машины» (быстрый и медленный бег, переходящий в ходьбу).	«Карусели»(ходьба, бег, взявшись за руки).
Создание условий для развития двигательной	Все материалы вносятся «сюрпризно».			
	Внести в физкультурный уголок канат. Показать упражнения с ним.		Внести в физкультурный уголок гимнастические палки. Показать упражнения с ними.	
Развитие навыков гигиены	Тема «Мы выходим на прогулку». Каждый день нужно гулять.			

Основные виды движений, акробатика	С подгруппой детей: прыжки через две линии (10–20 см).	С подгруппой детей: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.	С подгруппой детей: упражнять в ползании на четвереньках с пролезанием под воротиками. упражнения - сальто назад с помощью фитбола.	С подгруппой детей: продолжать учить бросать мяч двумя руками из-за головы. упражнения - сальто назад с помощью фитбола.
Физкультурное развлечение	«У солнышка в гостях» - дискотека для малышей. Открытое занятие.			
<b>Март</b>	Тема «Весна»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Физическое развитие</b>	<p>Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма.</p> <p>Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.).</p> <p>Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.</p> <p>Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад и т.п.). Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений обеих рук, ног. Развитие гибкости – выполнение шпагатов.</p>			
Закаливание	<p>Массаж ушных раковин, ладошек, стоп. Ходьба босиком.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>			
Ходьба	Ходьба, переходящая к бегу, и наоборот.		Ходьба, переходящая к бегу, и наоборот.	
Бег	Между предметами.		По дорожке (40–60 см).	
Прыжки	Через параллельные линии (верёвки на расстоянии 20–30 см).		Через параллельные линии (верёвки на расстоянии 20–30 см).	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Поезд» (ходьба и бег между предметами).		Игра «Котят» (ползание по гимнастической скамейке).	

Подвижные	«Лягушата и бабочки у озера» (прыжки, лёгкий бег).	«Солнышко и дождик».	«Дети и колокольчик» (бег).	Игра «Кошка и котята» (ползание).
Основные виды движений, акробатика.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Различные шпагаты.	Ползание на четвереньках с проползанием через воротики. Упражнение на развитие гибкости, шпагаты.	Упражнять в прыжках через две линии. Упражнение «лягушка», поперечный шпагат.	Бросание мяча двумя руками из-за головы.
Создание условий для развития двигательной активности	<b>Все материалы вносятся «сюрпризно».</b>			
	Внести в физкультурный уголок скамеечку. Показать упражнения с ней.		Внести в физкультурный уголок погремушки. Показать упражнения с ними. Весёлая игрушка, игрушка-погремушка. Погремушки у ребят очень весело звучат!	
Развитие навыков гигиены	Тема: «Полезные продукты».			
Физкультурные развлечения	«Масленица» - подвижные игры на улице с родителями.			
Апрель	Тема «Птицы»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений. Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад и т.п.). Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений обеих рук, ног. Учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу.			
Закаливание	Массаж ушных раковин, ладошек, стоп. Ходьба босиком. Дыхательная гимнастика.		Воздушные ванны.	

Ходьба	Боком, приставным шагом.		Боком, приставным шагом.	
Бег	По дорожке (40–60 см)		С предметом.	
Прыжки	Вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка.		Вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка.	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Поймай бабочку» (прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка)		Игра «По длинной извилистой дорожке» (ходьба приставным шагом по шнуру).	
Подвижные игры	«Прогулка за грибами» (собираание предметов).	«Куручка и цыплята» (ориентировка в пространстве).	«Поезд» (ходьба друг за другом).	«Мотоциклы» (лёгкий бег).
Основные виды движений, акробатика.	С подгруппой детей: бросание мяча в горизонтальную цель.	С подгруппой детей: прыжки в длину с места. Стойка на руках у стены.	С подгруппой детей: упражнять в ловле мяча, брошенного воспитателем.	С подгруппой детей: метание мяча вдаль из-за головы.
Создание условий для развития двигательной	Все материалы вносятся «сюрпризно».			
	Внести в физкультурный уголок.		Внести в физкультурный уголок обручи. Показать упражнения с ними.	
Развитие навыков гигиены	Тема «Сильные, смелые, здоровые, умелые». Мы выросли, стали большие. Потому что каждый день делали зарядку, ходили на прогулку, занимались физкультурой. Стали сильными и здоровыми.		«Зачем ухаживать за зубами»	
Физкультурное развлечение	День Здоровья			
Май	Тема «Растения: деревья, трава, цветы»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя



Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать точные двигательные навыки (правильная ходьба) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развивать качество движений (быстрота, сила, ловкость, выносливость) Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений. Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия (вперёд-назад) Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений обеих рук, ног. Учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу. Развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек.			
Закаливание	Массаж ушных раковин, ладошек, стоп. Ходьба босиком. Дыхательная гимнастика. Проветривание групповой комнаты.			
Ходьба	Назад.		Назад.	
Бег	С предметом в колонне по одному.		С предметом в колонне по одному.	
Прыжки	В глубину (спрыгивание с высоты 10 см).		В глубину (спрыгивание с высоты 10 см).	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Перелезть через бревно» (перелезть через препятствие).		Игра «По дорожке по тропинке» (ходьба по разным дорожкам, выложенным из верёвки, ленточек, с изменением темпа движений).	
Подвижные	«Котята и щенята» (ползание)	«Пузырь» (хоровод).	«Жмурки с мишкой» (лёгкий бег).	«Карусели» (ходьба и бег, взявшись за руки).
Основные виды движений, акробатика.	ходьба приставным шагом. Выполнение кувырка вперед из упора присев после пружкас двух ног	С подгруппой детей: спрыгивание с гимнастической скамейки. Выполнение кувырка вперед из упора присев после пружкас двух ног	С подгруппой детей: ползание на четвереньках по доске.	С подгруппой детей: катание мяча между предметами. ОРУ с мячом под музыку.

Создание условий для развития двигательной активности	<b>Все материалы вносятся «сюрпризно».</b>	
	Внести в физкультурный уголок гимнастическое бревно. Показать упражнения с ним.	
ЗОЖ	Тема «Наши носики». Носиками мы дышим, нюхаем. Только носиками мы можем узнать, как пахнут цветочки.. Упражнения на стимуляцию обоняния.	
Физкультурное развлечение	«На солнечной полянке» - подвижные игры на улице с воспитателем и родителями.	
<b>Июнь</b>	Тема: «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья!» Занятия на открытом воздухе	
	1-2 недели	3-4 недели
<b>Физическое развитие</b>	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Умение выполнять упражнения и играть в подвижные игры наоткрытой площадке на свежем воздухе.	
Закаливание	Занятия проводятся на спортивной площадке на улице.	
Ходьба	Скрестным шагом	Приставным шагом, выпадами.
Бег	Челночный бег, бег с остановками, со сменой направления.	Змейкой, на скорость до предмета.
Прыжки	Прыжки в обруч со сменой положения ног (вместе - врось) – «игра в классики»	Прыжки через кубики, с ноги на ногу.
Физкультурно-игровые упражнения	Передай мяч товарищу разными способами (броском в пол, прокатыванием)	Перешагивание через обруч, броски мяча в обруч своему товарищу.

Подвижные игры	«Пугало»; «Солнце и дождик».	«У медведя во бору»; «По ягоды».
Основные виды движений	Бег на скорость с предметами (мячом, кольцом, обручем)	Подбрасывание и ловля малого мяча, жонглирование мячом. Выпады вправо и влево перекатами.
ЗОЖ	Тема «Солнце наш друг» - польза солнечных ванн	
Физкультурное развлечение	Спартакиада для малышей	

## Планируемые результаты

### *Личностные результаты*

- развитие положительного отношения ребёнка к себе, другим людям, окружающему миру, коммуникативной и социальной компетентности детей; формирование у ребёнка положительного самоощущения – уверенности в своих возможностях, в том, что он хороший, что его любят; формирование у ребёнка чувства собственного достоинства.

- воспитание положительного отношения ребёнка к окружающим людям – уважения и терпимости к детям и взрослым, уважения к чувству собственного достоинства других людей, их мнениям, желаниям;

- приобщение детей к ценностям сотрудничества с другими людьми: оказание помощи при осознании необходимости людей друг в друге, планировании совместной работы, соподчинении и контроле своих желаний;

- развитие у детей чувства ответственности за другого человека, общее дело, данное слово;

- создание коммуникативной компетентности ребёнка – распознавание эмоциональных переживаний и состояний окружающих, выражение собственных переживаний;

- формирование у детей социальных навыков: умений договариваться, соблюдать очерёдность, устанавливать новые контакты.

### *Метапредметные результаты*

Ребенок овладевает средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Приобретает способность управлять своим поведением на основе первичных ценностных представлений, соблюдает элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Также ребенок овладевает универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания.

### *Предметные результаты*

Ребенок умеет: владеть своим телом, легко и правильно выполнять упражнения, чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений, играть в подвижные игры, зная их правила.

## **Условия реализации программы**

### Материально-техническое обеспечение

спортивный зал, коврики, мячи различного диаметра, массажные мячики, обручи различного диаметра, скакалки, гимнастические палки, фитболы, пластмассовые гантели, конусы, колечки, гимнастические дорожки, парашют для гимнастики, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка.

### Информационное обеспечение

Ауди и видеотехника,

CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.

Фонотека, включающая в себя диски (флеш-карты) со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий оздоровительной гимнастикой, продолжительностью 15 минут.

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования: высшее педагогическое образование по направлению «Физическая культура»




### Методическое обеспечение



1. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки». Издательство «Учитель», 2008г.
2. Галанов А. С. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» Издательство: Детство-пресс, 2010.
3. Подольская Е. И. «Гимнастика для детей дошкольного возраста». Издательство «Учитель», 2008г.

### Оценочные материалы

*Мониторинг физической* подготовленности детей 3-4 лет осуществляется в начале в конце учебного года (осень, весна). Все тесты принимаются, используя **визуальный метод** оценивания качественного выполнения упражнений и основных двигательных действий. Также существует и промежуточное оценивание развития физических качеств – в виде открытых занятий и массовых мероприятий, где качественное выполнения тех или иных видов движений осуществляется визуально. Оценка гармоничного развития ребенка охватывает большинство интегративных качеств и происходит по принципу: «выполняет», «не выполняет». Освоение ребенком программы «Оздоровительная гимнастика» осуществляется в том случае, если ребенок выполняет данные требования по всем показателям.

	Критерии оценивания	
	выполняет	Не выполняет
Бег	Имеется фаза полета, правильное положение рук, выполнение полноценного отталкивание при беге. Правильная постановка стопы. Равномерный темп.	Ребенок демонстрирует неправильную технику бега: семенит, сгибает колени, «размахивает руками», сильно прижимает локти к туловищу, при беге нет фазы полета. Неправильная постановка стопы.
Прыжки с двух нок.	Правильно выполняет все три фазы	Неодновременное

	упражнения «Прыжок с двух ног». Ребенок отталкивается двумя ногами и приземляется на две.	отталкивание двумя ногами, сильное раскачивание туловища, падение при прыжке на колени, либо на попу.
Метание в цель	Выполнение броска от плеча. Попадание в корзину мешочком с песком (150г) на расстоянии 1,5м.	Неправильная техника броска, сильное сгибание руки в локтевом суставе, сильный замах, заведение руки за голову.
Упражнение «Складочка»	<p>Технически правильное выполнение упражнения, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки «натянуты», живот плотно прижат к бедрам.</p> 	Колени согнуты, спина сильно изогнута.
Упражнение «Бабочка»	<p>Технически правильное выполнение упражнения. Сед на полу, ноги согнуты в коленных суставах, разведены в стороны, стопы соединены, спина прямая, руки на коленях, либо обхватывают стопы. Ребенок легко касается коленями пола.</p> 	Круглая спина, нет прогиба в пояснице. Ребенок не может коснуться коленями пола.
Продольный шпагат	<p>Сед, ноги разведены в стороны на 180 градусов, спина прямая, носки натянуты.</p> 	Ребенок выполняет полушпагат, ноги недостаточно разведены в стороны. Спина округлая, колени согнуты, стопа западает к полу.
Поперечный шпагат на правую и левую ноги	Ноги прямые, имеется прогиб в пояснице, корпус «смотрит» в одну сторону по расположению ноги.	Имеются отклонения корпуса, стопы, ноги согнуты в коленных

		суставах.
Упражнение «Корзиночка»	<p>Акробатическое упражнение с сильным прогибом, руки выпрямлены, ладони ставятся под плечами, наклон головы назад. Ребенок старается достать косяками до головы, не отрывая бедер от пола.</p> 	Ребенок не достает носками до головы, руки согнуты, бедра не прижаты к полу.

### Направления развития детей

#### Физическое

Физически развитый

«При выполнении физических упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, легко переключается с одного движения на другое.

	<p><b>Освоение движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами.</li> <li>-Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указанием воспитателя.</li> <li>-Может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.</li> <li>-Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке произвольным способом.</li> <li>-Умеет энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.</li> <li>-Умеет катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность расстояния не менее 5 м.</li> <li>-Может строиться в колонну, шеренгу, круг.</li> <li>-Умеет выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя.</li> </ul>
Любознательный, активный	Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях
Эмоционально отзывчивый	Проявляет инициативу, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Испытывает удовольствие от одобрения правильных действий.
Владеющий средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений	Умеет действовать совместно со сверстниками в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения. Освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).
Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и играх.



Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Строго соблюдает правила подвижных игр, стремится к выполнению ведущей роли в игре.
Овладевший умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности	Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Владеет простейшими навыками поведения во время занятия.

### Список литературы

1. Белоусова, А. Культура здоровья. [Текст]/ А. Белоусова, В. Брагина, Л. Зубова – Екатеринбург. Банк культурной информации, 2006. – 148 с.
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416с.
3. Белкина В.Н., Васильева Н.Н., Елкина Н.В. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям. – Ярославль: Академия развития, Академия К°, 1998. – 256с.
4. Горлова, Н.А. Личностный подход в дошкольном образовании: стратегия и путь реализации [Текст]/ Н. А. Горлова. – М.: МГИУ, 2000. – 195 с.
5. Корепанова, М.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100»: пос. для педагогов и родителей [Текст]/ М.В. Корепанова, Е.В. Харлампова. – М.: Изд. дом РАО; Баласс, 2005. – 144 с.
6. Образовательная система «Школа 2100» – качественное образование для всех: сб. материалов / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Баласс, 2006. – 320 с.
7. Образовательная система «Школа 2100» : сб. программ. Дошкольное образование. Начальная школа / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Баласс, 2008. – 336 с.
8. Колесникова, С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. [Текст]/С.В. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005 – 157с.: ил
9. Музыка, О.В. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст. – Волгоград: Учитель, 2010. – 127 с.
10. Образовательная система «Школа 2100». «Детский сад 2100». Образовательная программа для детей раннего возраста (2–3 года). Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования

(Проект) [Текст]/ Под науч. ред. О.В. Чиндиловой. – М.: Баласс, 2012. – 496 с. (Образовательная система «Школа 2100»)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792895

Владелец Стрельникова Татьяна Владимировна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025