**МБДОУ «Детский сад №18 «Вишенка»**

**План физкультурно–оздоровительной работы**

**группа раннего возраста**

**2020-2021 учебный год**

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

***Пояснительная записка***

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок в раннем возрасте обычно бывает подвижным, любознательным, жизнерадостным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Предметом особого внимания является психическое самочувствие ребенка в детском саду.

Физические упражнения являются средством укрепления здоровья ребенка, обеспечивают полноценное физическое развитие, развивают эмоциональную сферу ребенка, морально-волевые качества, имеющие важное значение для становления личности и адаптации в коллективе.

Большое значение придается активности самого ребенка, что и находит отражение в целях и задачах рабочей программы.

 **Цели:** Создание благоприятных условий для развития физических качеств ребенка (развитие основных видов движения). Укрепление и сохранение здоровья ребенка, закаливание организма.

**Задачи физического развития:**

1. Удовлетворение потребности детей в движении: ходьбе, лазанье, подлезании, метании и т.п.
2. Побуждение к участию в подвижных играх в коллективе.
3. Предоставление возможности разнообразно играть с мячами, кеглями и другими физкультурными пособиями.
4. Развитие умения использования естественной среды: ходьба по узкой дорожке, восхождение на лестницу, ящик и т.п.
5. Развитие физических качеств: ловкости, внимания, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.
6. Развитие умения действовать по сигналу .
7. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям и закаливающим процедурам.

**Задачи сохранения и укрепления здоровья детей:**

1. Организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями.

2. Создание условий для оптимального двигательного режима.

3. Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий.

4. Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания.

5. Создание атмосферы психологического комфорта и предупреждение утомления.

6. Обеспечение безопасности детей.

7. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

**Методические указания:**

* планируя занятия, помним, что упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;
* предусматриваем упражнения для всех групп крупных мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые чередуем;
* избегаем длительного ожидания, статического положения;
* соблюдаем последовательность в нарастании и увеличении нагрузки двигательных умений малыша и упражнений;
* вызываем у ребенка положительные эмоции;
* имеем в виду ограниченную двигательную самостоятельность этого возраста;
* учитываем время, отведенное на выполнение движений.

Речь воспитателя во время занятий спокойная и выразительная, она привлекает внимание и заинтересовывает детей. Воспитатель использует игровые приемы, подбадривает, помогает, поощряет, индивидуально воздействует, обращается к ребенку с названием его имени, увлекает малыша, усиливает его стремление к самостоятельному выполнению движений.

**Методы и приемы:**

- поощрение положительных эмоций;

- выражение каждому ребенку участия;

- интерес к замыслам и действиям ребенка;

- ласка, забота и внимание к каждому малышу;

- игровая мотивация в деятельности.

Кроме занятий в физическом воспитании большое место отводится утренней гимнастике, подвижным играм. На прогулках необходимо использовать естественную среду: ходить по песчаной дорожке, взбираться на бугорки, лесенки и т.д.

В группах должно быть разнообразное физкультурное оборудование, а также должно иметься свободное пространство для того, чтобы дети могли передвигаться по всей групповой комнате и имеется доступ к спортивным снарядам и игрушкам.

Физкультурные занятия проводятся по подгруппам 2 раза в неделю, продолжительность 10 минут. В учебном году всего 72 занятия.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Учим детей ходьбе в прямом направлении, упражняем в ползании, развиваем чувство равновесия. Учим детей ходьбе по ограниченной поверхности, знакомим с бросанием мяча, упражняем в ползании и подлезании, развиваем внимание и умение реагировать на слово. |
| 1-я часть:Вводная | Ходьба: в прямом направлении, затем бег (до 10 сек.), с постепенным замедлением. |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. Принести игрушку – ходьба в прямом направлении (3-4 м) до предмета (2-3 р.).
2. Доползи до погремушки – (3 р.).
3. И.п.: сидя на коврике, обеими руками держаться за палку. Поднять руки вверх и опустить вниз (4-6 р.).
4. Взойти на ящик и сойти с него (2-3 р.).
 | 1. Ходьба по дорожке (3-4 м) до предмета (2-3 р.).
2. И.п.: стоя, держаться за обруч. Присесть и выпрямиться (4-5 р.).
3. Ползание (2-3 м) и подлезание под воротца (2-3 р.).
4. Бросание мяча двумя руками вперед (3- 4 р.).
5. «Идите ко мне» – ходьба с мячами.
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «Догоните меня» | «Большие ноги – маленькие ножки» – (2-3 р.). |
| Малоподвижные игры | «По ровненькой дорожке…» | «Пройди по мостику» |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражняем детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании бревна, бросании мяча, развиваем умение ориентироваться в пространстве. Упражняем детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча. |
| 1-я часть:Вводная | Ходьба (60 сек.) в чередовании с бегом (20 сек.) стайкой за воспитателей. Повторить – 3 раза. |
| ОРУ |  |  |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. «Идите к игрушке» (2-3 р.).
2. Ползание и перелезание через бревно (скамейку) – (2-3 р.).
3. И.п.: сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Поднять руки вверх и опустить (4-6 р.).
4. И.п.: стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться (3-4 р.). Воспитатель держит палку за середину, вместе с детьми выполняет упражнение.
5. Держать мяч обеими руками и бросать его (2-3 р.).
 | 1. Ходьба по дорожке (ширина 40 см, длина 4-5 м) – (3 р.).
2. Ползание и подлезание под палку на высоте 40-50 см (3 р.).
3. И.п.: лежа на животе, обеими руками держаться за палку, руки вытянуть. Поднять руки и опустить палку на пол (3 р.).
4. Бросать мяч обеими руками вперед (3- 4 р.).
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «Мой веселый звонкий мяч» – (2 р.). | «Самолеты» – (2 р.). |
| Малоподвижные игры | «Идите к собачке» – (3 р.). | «Бегите ко мне» |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Знакомим детей с броском мешочка на дальность правой (левой) рукой, упражняем в ходьбе по гимнастической доске, развиваем чувство равновесия, умения ориентироваться в пространстве. Упражняем в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, знакомим с броском из-за головы двумя руками, развиваем внимание. |
| 1-я часть:Вводная | 1. Ходьба: в прямом направлении, затем бег с постепенным замедлением.
2. Ходьба на носочках.
 |
| ОРУ | Без предметов |  |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. Ходьба по доске, положенной на пол – (3 р.).
2. Ползание и переступание веревки или рейки, приподнятой на высоте 10 см – (3 р.).
3. И.п.: стоя, держаться руками за обруч. Присесть и выпрямиться – (5 р.).
4. И.п.: стоять свободно, бросать мешочек с песком на дальность (3 р.) правой и левой рукой.
5. И.п.: лежа на спине, ноги вытянуть. Поднять ноги до палки и опустить на пол – (5 р.).
 | 1. Ходьба в прямом направлении (2-3 м) и по ребристой доске – (3 р.).
2. Ползание по дорожке между двумя линиями, встать, выпрямиться, взойти на ящик и сойти с него – (3 р.).
3. И.п.: лежа на спине, держаться за палку, руки вытянуты. Сесть и лечь – (5 р.).
4. И.п.: стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться – (5 р.). Дети держат палку хватом сверху.
5. Бросать мяч на дальность из-за головы, двумя руками, бежать за мячом – (3 р.).
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «Солнышко и дождик» | «Воробышки и автомобиль» |
| Малоподвижные игры | «Догоните куклу» и ходьба | «Скати с горки» |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражняем детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, учим бросать одной рукой, воспитываем самостоятельность. Упражняем детей в ходьбе с высоким подниманием ног, знакомим с катанием мяча, повторяем ползание и перелезание через скамейку, развиваем внимание и ориентацию в пространстве. |
| 1-я часть:Вводная | Ходьба и бег по звучанию бубна и песенки, с остановкой и выполнением заданий («Зайчики», «Птички летают»). |
| ОРУ | С кеглями | С палками |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. Ходить по доске, затем пройти 2-3 м, взойти на ящик и сойти с него – (3 р.).
2. Ползание и подлезание под палку (высота 40-50 см) – (3 р.).
3. И.п.: стоя у палки, приподнятой на высоту 40-50 см, по другую сторону палки на полу стоят кегли. Наклонится вперед над палкой, взять кеглю и поднять ее вверх, наклониться, поставить кеглю на пол, выпрямиться и показать руки (3-4 р.).
4. И.п.: сидя, обеими руками держать кеглю. Положить кеглю на пол с правой стороны в левую сторону и показать руки – (3 р.).
5. Бросать мяч на дальность из-за головы обеими руками – (4 р.).
 | 1. Ходить высоко поднимая ноги. Переступать через палки, положенные на пол на расстоянии 1,5-2 м. – одна от другой – (3 р.).
2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку – (3 р.).
3. И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться каждой рукой за палку (хватом сверху). Поднять руки в стороны вверх и опустить – (5 р.).
4. И.п.: то же. Держась за палки, руки вытянуты вперед, наклониться, вернуться в исходное положение – (5 р.).
5. «Догоните мяч». Катать мяч двумя руками вперед и догонять его – (3 р.).
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «Догоните меня» | «Мой веселый звонкий мяч» |
| Малоподвижные игры | Спокойная ходьба,«Бегите ко мне» | Спокойная ходьба с мячом в руках,«Скати с горки» |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражняем детей в ходьбе по гимнастической доске, повторяем ползание и пролезание в обруч, упражняем в бросании одной рукой, развиваем внимание и чувство равновесия. Упражняем в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна, учим бросать мяч двумя руками, воспитываем смелость и самостоятельность. |
| 1-я часть:Вводная | Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий: ходьба на носочках, а потом на пяточках. |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке – (3 р.).
2. Ползание и пролезание в обруч – (2 р.).
3. И.п.: лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить – (3 р.).
4. И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь – (4 р.).
5. Бросать мяч на дальность правой рукой (3 р. каждой рукой).
 | 1. Ходьба по наклонной доске, приподнятой на 10-15 см – (3 р.).
2. Ползание и перелезание через бревно – (3 р.).
3. Бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками и бежать за ним – (3 р.).
4. И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять ноги до палки и опустить – (5 р.).
5. И.п.: стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не отпуская палку – (5 р.).
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «Зайка беленький сидит» | «Кот и мыши» |
| Малоподвижные игры | «Найди, где спрятана собачка» | «Бегите ко мне» |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражняем детей в ползании и подлезании под скамейку, закрепляем умение бросать мяч двумя руками, воспитываем самостоятельность. Упражняем в ползании и пролезании в обруч, знакомим с броском мяча через ленту, упражняем в ходьбе по наклонной доске, развиваем умение действовать по сигналу. |
| 1-я часть:Вводная | 1. Ходьба и бег друг за другом по сигналу.
2. Ходьба на носочках.
 |
| ОРУ | С мячом | Без предметов |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. Ходьба по дорожке, нарисованной мелом или обозначенной веревкой – (3 р.).
2. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку – (3 р.).
3. И.п.: сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени – (4 р.).
4. Бросать мяч на дельность двумя руками из-за головы, бежать за ним – (3 р.).
5. И.п.: «Птички летают» - поднимать руки в стороны и опускать. «Птички клюют зернышки» - присесть и постучать пальцами по коленям – (3 р.).
 | 1. Ходьба по извилистой дорожке, нарисованной мелом или обозначенной шнуром.
2. Ползание и пролезание в обруч – (2 р.).
3. И.п.: стоя держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки, наклониться, взять обруч и выпрямиться – (2 р.).
4. Ходить по наклонной доске (высота над полом 10-20 см) вверх и вниз – (3 р.).
5. Бросать мяч двумя руками через ленту, натянутую на уровне груди ребенка – (3 р.).
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Поезд» – (2-3 р.). |
| Мало-подвижные игры | «В гости к куклам и ходьба с куклой» – (2 р.). | «Идти по глубокому снегу» – ходить высоко, поднимая ноги. |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Учим детей катать мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать самостоятельность.Упражняем в бросании мяча, учим ходить, меняя направление, повторяем ползание, развиваем ориентировку в пространстве. |
| 1-я часть:Вводная | Ходьба и бег под бубен, с остановкой и выполнением заданий («Зайчики прыгают», «Как гуси ходят»). |
| ОРУ | С мячами | Без предметов |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. Ходить по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него – (3 р.).
2. И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку – (3 р.).
3. Катать мяч двумя руками вперед – (3 р.).
4. Ползание и перелезание через бревно – (3 р.).
5. Ходить, высоко поднимая ноги, переступая из обруча в обруч.
 | 1. Ходьба врассыпную между стульями.
2. Ползание на четвереньках по ковровой дорожке до определенного места – (3 р.).
3. Бросать мяч двумя руками вперед снизу – (3 р.).
4. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги до палки и опустить – (5 р.).
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «Воробушки и автомобиль» | «Кот и мыши» |
| Малоподвижные игры | «Зайчики прыгают» – прыжки на месте на двух ногах. «Мышки идут» – спокойная ходьба. | «Мышки идут», «Догоните меня» – (2 р.). |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Учим детей ходить, высоко поднимая ноги, упражняем в ползании по гимнастической скамейке, повторяем бросание мешочка с песком одной рукой, развиваем равновесие и глазомер.Учим ходить по ребристой доске, упражняем в бросании мячей через ленту, повторяем ползание. |
| 1-я часть:Вводная | Ходьба с переходом в бег (чередуются), ходьба на носочках, потом на пяточках. |
| ОРУ | Без предметов | С обручем |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. Ходить, переступая через палку, поднятую на высоту 5-10 см – (3 р.).
2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке – (2 р.).
3. И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться руками с обеих сторон за гимнастические палки, поднять руки и опустить – (3 р.).
4. Бросать мешочек с песком (мяч) на дальность правой и левой рукой – (3 р.) каждой.
5. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз – (2 р.).
 | 1. Идти по ребристой доске, взойти на ящик и сойти с него – (3 р.).
2. Ползание и подлезание под воротца – (3 р.).
3. Бросать мяч через ленту, расположенную на уровне груди ребенка – (3 р.).
4. И.п.: сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руки и опустить – (4 р.).
5. И.п.: стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться – (3 р.).
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) – (2 р.). | «Солнышко и дождик», ходьба друг за другом. |
| Малоподвижные игры | «Догоните собачку» и ходьба за собачкой – (2 р.). | «Кто тише», ходьба друг за другом. |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражняем детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторяем ползание и перелезание, развиваем ловкость и самостоятельность.Учим детей ходьбе со сменой направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развиваем чувство равновесия и ориентировку в пространстве. |
| 1-я часть:Вводная | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Ходьба на носочках. Выполнение заданий («Белочки прыгают», «Как гуси ходят»). |
| ОРУ | С палкой | С мячом |
| № занятия | 1-2 неделя | 3-4 неделя |
| 2-я часть:Основныевидыдвижений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью воспитателя – (3 р.).
2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку – (2 р.).
3. Бросать мяч двумя руками из-за головы – (3 р.).
4. И.п.: сидя держаться обеими руками за длинную палку. Лечь и снова сесть, не отпуская палку – (4 р.).
5. И.п.: лежа на животе, держаться обеими руками за палку, руки вытянуть вперед. Приподнять руки и опустить – (3 р.).
 | 1. Ходьба со стеной направления. Дети идут за воспитателем к противоположной стороне комнаты, затем воспитатель предлагает пойти в другую сторону – (2-3 р.).
2. Ползание по гимнастической скамейке – (2 р.).
3. И.п.: сидя держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх и опустить на колени – (4 р.).
4. Бросать мяч в обруч (корзину), установленный на уровне груди ребенка на расстоянии 50-70 см – (3 р.).
5. Ходьба по наклонной доске вверх-вниз – (3 р.).
 |
| 3-я часть:Подвижные игры | «Птички в гнездышках» – (3 р.). | «Зайки белые сидят» – (2 р.). |
| Малоподвижные игры | «В гости к куклам» – (3 р.). | «Самолеты» – (2 р.). |