**МБДОУ «Детский сад №18 «Вишенка»**

**План физкультурно–оздоровительной работы**

**младшая группа**

**2020-2021 учебный год**

***Цель:*** Содействие гармоническому, физическому развитию, вырабатывание умения использовать физические упражнения. Гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, охрана жизни здоровья детей, формирование устойчивого интереса к физической культуре.

***Общие задачи на год:***

1. Совершенствовать двигательную активность и психофизических нагрузок.
2. Развивать кондиционные способности: сила, выносливость, гибкость, ловкость.
3. Развивать координационные способности: равновесие, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движения рук и ног, ориентирования в пространстве.
4. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях.
5. Создавать условия развития двигательных качеств (бег, прыжки, ходьба)
6. Осуществлять комплексный подбор всего материала по развитию движений и физических качеств.
7. Воспитывать навыки самостоятельности, дисциплинированности.

***УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.***

***«+» -*** указывает на использование этого материала на занятии.

«Р» - разучивание двигательного действия под контролем физкультурного воспитателя.

«П» - повторение двигательного действия под контролем инструктора по физической культуре.

«З» - закрепление двигательного действия.

«С» - совершенствование двигательного навыка (выработка динамического стереотипа).

«У» - учет ЗУН показателей в контрольных тестах или других упражнениях учебного материала.

«КДП» - контроль двигательной подготовленности.

«КУ» - контрольные упражнения.

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения.

«ОВД» - основные виды движений.

***Примерное распределение основных движений и подвижных игр для занятий***

***ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***1 неделя*** | | ***2 неделя*** | | ***3 неделя*** | | | | ***4 неделя*** | | |
| ***СЕНТЯБРЬ*** | 1. Построение в круг. Р  2. Ходьба с высоким подниманием колена. Р  3. Бег в колонне по одному. Р  4. Ходьба по рейке, положенной на пол. Р  5. Прыжки на двух ногах на месте. Р  6. Ползание на четвереньках по прямой (6 м). Р | | 1. Построение в шеренгу. Р  2. Ходьба на носках. Р  3. Бег в колонне по одному. П  4. Медленное кружение в обе стороны. П  5. Прыжки из кружка в кружок. Р  6. Перелезание через бревно. Р  7. Катание мяча друг другу на расстоянии 1,5 метра. Р  8. Метание мешочка правой и левой рукой. П | | 1. Построение в круг. П  2. Бег друг за другом. П  3. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. Р  4. Прыжки вокруг предметов. Р  5. Ползание на четвереньках по прямой (6 м). П  6. Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). Р  7. КУ, У  - наклон вперед из положения стоя  - метание мешочков на дальность правой и левой рукой  - прыжки в длину с места  - приседания за 30 сек | | | | 1. Построение в шеренгу. П  2. Ходьба с высоким подниманием колена. П  3. Бег в колонне по одному. П  4. Ходьба по рейке, положенной на пол. П  5. Прыжки из кружка в кружок. П  6. Перелезание через бревно. П  7. Катание мяча друг другу на расстоянии 1,5 метра. П | | |
| ***Подвижные игры: «Беги ко мне», «Поймай комара», «Пузырь», «Солнышко и дождик».*** | | | | | | | | | | | |
| ***ОКТЯБРЬ*** | 1. Построение в колонну по одному. Р  2. Ходьба на носках. П  3. Бег (подгруппами и всей группой). З  4. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). Р  5. Прыжки вверх с места с доставанием предметов. Р  6. Ползание на четвереньках между предметами. П  7. Катание мяча в воротца. П | | 1. Построение в круг. П  2. Ходьба по кругу. П  3. Бег на носках. Р  4. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П  5. Прыжки вокруг предметов. П  6. Метание мяча в горизонтальную цель снизу двумя руками. Р | | | 1. Построение в колонну по одному. П  2. Ходьба змейкой (между предметами). Р  3. Бег в колонне по одному. П  4. Медленное кружение в обе стороны. П  5. Прыжки между предметами. Р  6. Ползание на четвереньках по прямой. (6 М). П  7. Катание мяча друг другу. П | | | 1. Построение в шеренгу. П  2. Ходьба змейкой (между предметами).  3. Бег на носках. П  4. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П  5. Прыжки вверх с места с доставанием предметов. П  6. Ползание на четвереньках между предметами. П  7. Метание мяча в горизонтальную цель снизу двумя руками. П | | |
| ***Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Найди свой цвет», «Воробушки и кот». Досуг.*** | | | | | | | | | | | |
| ***НОЯБРЬ*** | 1. Перестроение в колонну по два. Р  2. Ходьба в колонне по одному. Р  3. Бег с одного края площадки на другой. Р  4. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. Р  5. Прыжки между предметами. П  6. Перелезание через бревно. П  7. Катание мяча между предметами. Р  8. Упражнения на гибкость. | | 1. Построение врассыпную. П  2. Ходьба по кругу.  3. Бег на носках. П  4. Медленное кружение в обе стороны. П  5. Прыжки на двух ногах на месте. П  6. Пролезание в обруч. Р  7. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). Р  8. Упражнения на гибкость. | | | 1. Построение в круг. З 2. Ходьба в колонне по одному. П  3. Бег змейкой. Р  4. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П  5. Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). Р  6. Ползание на четвереньках вокруг предметов. Р  7. Катание мяча друг другу. П  8. Упражнения на гибкость. | | | 1. Перестроение в колонну по два. П  2. Ходьба на носках.  3. Бег с одного края площадки на другой. П  4. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П  5. Прыжки вокруг предметов. П  6. Пролезание в обруч. П  7. Катание мяча между предметами. П  8. Упражнения на гибкость. | | |
| ***Подвижные игры: «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».***  ***Досуг.*** | | | | | | | | | | | |
| ***ДЕКАБРЬ*** | 1. Построение врассыпную. П  2. Ходьба с высоким подниманием колена.  3. Бег змейкой. П  4. Ходьба по рейке, положенной на пол. П  5. Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П  6. Лазание по лестнице-стремянке (высота 1,5 м). Р  7. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). Р | | | 1. Построение в колонну по одному. П  2. Ходьба на носках. П  3. Бег в медленном темпе (50-60 сек). Р  4. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П  5. Прыжки через шнур. Р  6. Ползание на четвереньках вокруг предметов. П  7. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). П | | | 1. Построение в шеренгу. З  2. Ходьба по два. Р  3. Бег в колонне по одному. П  4. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П  5. Прыжки на двух ногах на месте. П  6. Ползание на четвереньках по прямой. (6 М). П  7. Катание мяча в воротца. П | | | 1. Построение в круг. П  2. Ходьба по два. П  3. . Бег в медленном темпе (50-60 сек). П  4. Медленное кружение в обе стороны. З  5. Прыжки через шнур. П  6. Лазание по лестнице-стремянке (высота 1,5 м). П  7. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). П | |
| ***Подвижные игры: «Бегите к флажку», «С кочки на кочку», «Угадай, кто и где кричит». Досуг.*** | | | | | | | | | | | |
| ***ЯНВАРЬ*** | 1. Размыкание и смыкание обычным шагом. Р  2. Ходьба в разных направлениях. Р  3. Бег на носках. П  4. Ходьба по прямой дорожке. Р  5. Прыжки через предметы (высота 5 см). Р  6. Ползание на четвереньках между предметами. П  7. Катание мяча между предметами. П | | | 1. Перестроение в колонну по два. П  2. Ходьба по кругу. П  3. Бег по прямой извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). Р  4. Ходьба по доске, положенной на пол. Р  5. Прыжки между предметами. П  6. Перелезание через бревно. П  7. Метание мяча в вертикальную цель. Р | | | 1. Построение в шеренгу. З  2. Ходьба в разных направлениях. П  3. Бег с одного края площадки на другой. П  4. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П  5. Прыжки через линию. Р  6. Ползание на четвереньках вокруг предметов. П  7. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу. П | | | 1. Размыкание и смыкание обычным шагом. П  2. Ходьба на носках. П  3. Бег по прямой извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). П  4. Ходьба по прямой дорожке. П  5. Прыжки через предметы (высота 5 см). П  6. Пролезание в обруч. П  7. Метание мяча в вертикальную цель. П | |
| ***Подвижные игры: « Найди свой цвет», «Птички и птенчики», «Такси». Досуг.*** | | | | | | | | | | | |
| ***ФЕВРАЛЬ*** | 1. Повороты на месте переступанием. Р  2. Ходьба с высоким подниманием колена. П  3. Бег с выполнением заданий. Р  4. Ходьба по доске, положенной на пол. П  5. Прыжки с высоты. Р  6. Лазанье по гимнастической стенке. Р  7. Метание мяча в горизонтальную цель от груди. П | | | 1. Построение в круг. З  2. Ходьба врассыпную. Р  3. Бег в медленном темпе. П  4. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). З  5. Прыжки через линию. П  6. Ползание на четвереньках между предметами. П  7. Ловля мяча, брошенного воспитателем. Р | | | | 1. Построение в колонну по одному. П  2. Бег с остановкой. Р  3. Бег змейкой. П  4. Ходьба по прямой дорожке. П  5. Прыжки из кружка в кружок. П  6. Ползание на четвереньках по прямой. П  7. Катание мяча друг другу. П | | | 1. Повороты на месте переступанием. П  2. Бег с выполнением заданий. П  3. Ходьба по рейке, положенной на пол. С  4. Прыжки с высоты. П  5. Лазанье по гимнастической стенке. П  6. Ловля мяча, брошенного воспитателем. П |
| ***Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Зайцы и волк», «Успей пробежать», «Найди свое место». Досуг.*** | | | | | | | | | | | |
| ***МАРТ*** | 1. Размыкание и смыкание обычным шагом. П  2. Ходьба с остановкой. П  3. Бег в быстром темпе. Р  4. Прыжки через линии. Р  5. Перелезание через бревно. П  6. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его. Р | | | 1. Построение в шеренгу. З  2. Ходьба по два. П  3. Бег по прямой извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). П  4. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. З  5. Прыжки через предметы. П  6. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Р  7. Катание мяча между предметами. П | | | | 1. Построение в круг. З  2. Ходьба врассыпную. П  3. Бег с одного края площадки на другой. П  4. Ходьба по лестнице, положенной на пол. Р  5. Прыжки на двух ногах на месте. П  6. Лазанье по лесенке-стремянке. П  7. Катание мяча в воротца. П | | | 1. Повороты на месте переступанием. П  2. Ходьба в колонне по одному. З  3. Бег в быстром темпе. П  4. Медленное кружение в обе стороны. С  5. Прыжки через линии. П  6. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. П  7. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его. П |
| ***Подвижные игры: «Птички в гнездышках», «Где спряталась собачка», «Найди свой цвет». Досуг.*** | | | | | | | | | | | |
| ***АПРЕЛЬ*** | | 1. Построение врассыпную. П  2. Ходьба с поворотом. Р  3. Бег в медленном темпе. П  4. Ходьба по лестнице, положенной на пол. З  5. Прыжки в длину с места через две линии. Р  6. Лазанье по гимнастической стенке. П  7. Метание мяча в горизонтальную цель. П | | 1. Повороты на месте переступанием. П  2. Ходьба змейкой. П  3. Бег в колонне по одному. З  4. Ходьба по прямой дорожке. П  5. Прыжки в длину с места. Р  6. Ползание на четвереньках по прямой. С  7. Катание мяча друг другу. З | | | | 1. Построение в колонну по одному. З  2. Ходьба с поворотом. П  3. Бег на носках. З  4. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Р  5. Прыжки через линии. П  6. Метание в горизонтальную цель снизу. П | | | 1. Перестроение в колонну по два. П  2. Ходьба на носках. З  3. Бег с выполнением заданий. П  4. Ходьба по лестнице, положенной на пол. С  5. Прыжки в длину с места через две линии. П  6. Лазанье по лесенке-стремянке. П  7. Ловля мяча, брошенного воспитателем. П |
| ***Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Цветные автомобили», «Воробушки». Досуг.*** | | | | | | | | | | | |
| ***МАЙ*** | | 1. Повороты на месте переступанием. П  2. Ходьба с приседанием. Р  3. Бег в медленном темпе. П  4. Ходьба по наклонной доске. П  5. Прыжки в длину с места. П  6. Пролезание в обруч. З  7. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и его ловля. П | | 1. Размыкание и смыкание обычным шагом. П  2. Ходьба в разных направлениях. П  3. Бег в колонне по одному. З  4. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. З  5. Прыжки с высоты. П  6. Перелезание через бревно. З  7. Катание мяча между предметами. З  8. КУ, У  - наклон вперед из положения стоя  - метание мешочков на дальность правой и левой рукой | | | | 1. Построение в колонну по одному. З  2. Ходьба с высоким подниманием колена. П  3. Бег на носках. З  4. Ходьба по прямой дорожке. П  5. Прыжки в длину с места через две линии. П  6. Ползание на четвереньках вокруг предметов. З  7. Катание мяча в воротца. С  8. КУ, У  - прыжки в длину с места  - приседания за 30 сек | | | 1. Перестроение в колонну по два. П  2. Ходьба с приседанием. П  3. Бег в быстром темпе. П  4. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). С  5. Прыжки вверх с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. С  6. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. П  7. Метание мяча в вертикальную цель. П |
| ***Спортивный праздник.*** | | | | | | | | | | | |

***ЗАДАЧИ НА I ПОЛУГОДИЕ.***

1. Удовлетворение потребностей детей в движении (бег, ходьба, лазанье, метание).
2. Побуждение к участию в подвижных играх в коллективе.
3. Развитие физических качеств: ловкость, внимание и ориентирование в пространстве.
4. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям и закаливающим процедурам.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы занятий*** | ***I неделя*** | | ***II неделя*** | | | ***III неделя*** | ***IV неделя*** |
| ***Занятия 1-3*** | | ***Занятие 4-6*** | | | ***Занятие 7-9*** | ***Занятие 10-12*** |
| ***СЕНТЯБРЬ*** | | | | | | | |
| ***Задачи*** | Учить построению в круг, шеренгу; ходьбе с высоким подниманием колена, по рейке, на носках, по бревну; бегу в колонне по одному; прыгать на двух ногах на месте, вокруг предметов, из кружка в кружок; ползать на четвереньках, перелезать через бревно; катать мяч друг другу, в воротца. Упражнять в умении бегать по кругу, другу за другом; медленно кружиться в обе стороны. | | | | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба и бег друг за другом; ходьба и бег чередуются. Упражнения на координацию движения «Вертолёт», «Поезд». | | | | Ходьба парами, в колонне друг за другом; бег парами, по одному; бег и ходьба чередуются; упражнения на координацию движения. | | |
| ***ОРУ*** | В кругу с кубиками; обручем. | | | | Упражнения с мячом, лентами. | | |
| ***ОВД*** | 1. Построение в круг, шеренгу.  2. Ходьба с высоким подниманием колена, на носках, по рейке.  3. Кружение.  4. Прыжки на двух ногах, из кружка в кружок.  5. Ползание на четвереньках, перелезание через бревно.  6. Катание мяча. | | | | 1. Бег друг за другом, в колонне по одному.  2. Ходьба по бревну, по рейке.  3. Прыжки вокруг предметов, из кружка в кружок.  4. Ползание на четвереньках, перелезание через бревно.  5. Катание мяча. | | |
| ***Подвижные игры*** | «Беги ко мне», «Найди свою пару», «Успей прибежать». | | | | «Мой веселый звонкий мяч», «Догони мяч» | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Пальчиковая гимнастика «Перчатки», дыхательная гимнастика «Носики», релаксация «Капельки дождя», точечный самомассаж. | | | | Медленная ходьба.  Пальчиковая гимнастика.  Точечный самомассаж, релаксация | | |
| ***ОКТЯБРЬ*** | | | | | | | |
| ***Задачи*** | Учить построению в колонну по одному; ходьбе по ребристой доске (с перешагиванием), по бревну, змейкой; бегу на носках; прыгать вверх с места с доставанием предметов; прыгать между предметами. Упражнять в умении ползать на четвереньках между предметами, катать мяч в воротца, друг другу, ходить по кругу, по бревну, прыгать вокруг предметов, кружиться. Закреплять умения и навыки бегать подгруппами и всей группой. | | | | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба, бег друг за другом «Поезд», ходьба парами, бег парами. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал. | | | | Ходьба и бег по кругу парами, с остановкой на сигнал. Упражнения на координацию движения. | | |
| ***ОРУ*** | С мячом, мячом. | | | | С обручем, флажками. | | |
| ***ОВД*** | 1. Построение в колонну по одному, в круг.  2. Ходьба на носках, по ребристой доске, по кругу, по бревну.  3. Бег на носках.  4. Прыжки вверх с места, вокруг предметов.  5. Ползание на четвереньках.  6. Катание мяча в воротца, метание мяча. | | | | 1. Построение в колонну по одному, в шеренгу.  2. Ходьба змейкой, по ребристой доске.  3. Бег в колонне по одному, на носках.  4. Кружение.  5. Прыжки между предметами, вверх с места.  6. Ползание на четвереньках.  7. Катание и метание мяча. | | |
| ***Подвижные игры*** | «Узнай по голосу», «По ровненькой дорожке»,  «Найди свой цвет» | | | | «Воробушки и кот», «Найди пару по цвету флажка» | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Ходьба парами, Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Релаксация. Подвижные игры на воздухе. | | | | Медленная ходьба, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, релаксация.». Подвижные игры на воздухе. | | |
| ***НОЯБРЬ*** | | | | | | | |
| ***Задачи*** | Учить перестроению в колонну по два, ходьбе в колонне по одному, ходьбе по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, катанию мяча между предметами, пролезанию в обруч, метанию мяча от груди, бегу змейкой, прыжкам с продвижением вперед, ползанию на четвереньках вокруг предметов. Упражнять в умении прыгать между предметами, на двух ногах на месте, перелезать через бревно, бегать на носках, кружиться в обе стороны, катать мяч друг другу. Закреплять умения и навыки в построении в круг. | | | | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба и бег чередуются, прыжки на двух ногах, удерживать равновесие. | | | | Построение, ходьба и бег в колонне, парами. | | |
| ***ОРУ*** | С кубиками, мячами. | | | | С флажками, кубиками. | | |
| ***ОВД*** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки между предметами, на двух ногах.  3. Пролезание в обруч.  4. Катание и метание мяча. | | | | 1.Ходба по бревну, по гимнастической скамейке.  2. Бег змейкой.  3.Прыжки с продвижением вперед, вокруг предметов.  4. катание и метание мяча. | | |
| ***Подвижные игры*** | «Найди свою пару», «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч». Подвижные игры на воздухе. | | | | « Найди свою пару», «Карусели», «Найди свой домик». | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Упражнение на дыхание «Пушинки», медленная ходьба, пальчиковая гимнастика. | | | | Медленная ходьба – парами, дыхательная гимнастика, точечный самомассаж. | | |
| ***ДЕКАБРЬ*** | | | | | | | |
| ***Задачи*** | | Учить лазанию по лестнице-стремянке, метанию мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, Бегу в медленном темпе, прыжкам через шнур, ходьбе по два. Упражнять в умении бегать змейкой, прыгать с продвижением вперед, ходить по ребристой доске с перешагиванием, ползать на четвереньках вокруг предметов, по прямой, метать мяч от груди, ходить по бревну, прыгать на двух ногах на месте, катать мяч в воротца. Закреплять умения и навыки в построении в шеренгу, кружении в обе стороны. | | | | | |
| ***Вводная*** | | Ходьба друг за другом, бег врассыпную, упражнения на координацию движения. | | Ходьба парами, бег друг за другом, ходьба. | | | |
| ***ОРУ*** | | С мячами, с флажками. | | Без предметов, с кубиками. | | | |
| ***ОВД*** | | 1. Построение врассыпную, в колонну по одному.  2. Прыжки через шнур, с продвижением вперед.  3. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием.  4. Лазанье по лестнице-стремянке, ползание на четвереньках вокруг предметов.  5. Метание мяча. | | 1. Построение в шеренгу, в круг.  2. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.  3. Метание, катание мяча. | | | |
| ***Подвижные игры*** | | «Бегите к флажку», «С кочки на кочку». | | «Угадай, кто и где кричит», «Мой веселый звонкий мяч».». | | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | | Медленная ходьба. Дыхательная гимнастика | | Ходьба парами, пальчиковая гимнастика. | | | |

***Задачи на II полугодие.***

1.Воспитывать интерес и желание к занятиям физической культуры.

2. Формирование умения начинать и заканчивать упражнения одновременно по сигналу.

3. Двигаться активно, естественно, не напряженно.

4. Правильное выполнение физических упражнений.

5. Охрана жизни и здоровья детей, правила техники безопасности при проведении занятий и гимнастики в зале.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы занятий*** | | ***I неделя*** | ***II неделя*** | | ***III неделя*** | ***IV неделя*** |
| ***Занятия 1-3*** | ***Занятие 4-6*** | | ***Занятие 7-9*** | ***Занятие 10-12*** |
| ***ЯНВАРЬ*** | | | | | | |
| ***Задачи*** | | Учить размыкаться и смыкаться обычным шагом; ходить в разных направлениях, по прямой дорожке, по доске., положенной на пол; прыгать через предметы, через линию; бегать по прямой и извилистой дорожкам; метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в умении бегать на носках, ползать на четвереньках между предметами, вокруг предметов, перелезать через бревно, катать мяч между предметами, пролезать в обруч. Закреплять умения и навыки строиться в шеренгу. | | | | |
| ***Вводная*** | | Ходьба парами, друг за другом, бег поскоками, врассыпную.  Упражнения на координацию движения. | | Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба на носочках. Упражнения на координацию движения. | | |
| ***ОРУ*** | | С платочками. | | С флажками. | | |
| ***ОВД*** | | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба в разных направлениях, по прямой дорожке, по кругу, по доске.  3. Прыжки через предметы, между предметами.  4. Ползание на четвереньках, перелезание через бревно.  5. Катание и метание мяча. | | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба в разных направлениях, по прямой дорожке, ходьба по гимнастической скамейке.  3. Бег по прямой и извилистой дорожкам.  4. Прыжки через предметы, через линию.  5. Метание мяча в горизонтальную цель. | | |
| ***Подвижные игры*** | | « Найди свой цвет», «Птички и птенчики» | | «Такси», «Мышки и кот» | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | | Пальчиковая гимнастика. | | Медленная ходьба, дыхательная гимнастика. | | |
| ***ФЕВРАЛЬ*** | | | | | | |
| ***Задачи*** | | Учить прыгать с высоты, бегать выполняя задания; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске, ходить врассыпную, ловить мяч; ходить, выполняя задания. Упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между предметами; развивать чувство равновесия; бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок; лазать по гимнастической скамейке, ловле мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений. | | | | |
| ***Вводная*** | | Ходьба и бег по кругу; ходьба в колонне друг за другом; бег врассыпную | | Ходьба и бег парами, врассыпную, в колонне | | |
| ***ОРУ*** | | С кубиками, с косичкой | | В парах, с мячом | | |
| ***ОВД*** | | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба с высоким подниманием колена, врассыпную, по ребристой доске, по доске.  3. Прыжки через предметы, с высоты.  4. Пролезание в обруч, лазанье по гимнастической стенке.  5. Метание мяча. | | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба с выполнением заданий, врассыпную, по прямой дорожке, по рейке.  3. Прыжки из кружка в кружок, с высоты.  4. Ползание на четвереньках по прямой, лазанье по гимнастической стенке.  5. Катание и ловля мяча. | | |
| ***Подвижные игры*** | | «Мыши в кладовой», «Зайцы и волк», | | «Успей пробежать», «Найди свое место» | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | | Медленная ходьба, дыхательная гимнастика «Носики», точечный массаж | | Ходьба друг за другом, пальчиковая гимнастика, релаксация. | | |
| ***МАРТ*** | | | | | | |
| ***Задачи*** | Учить бросать и ловить мяч, прыгать через линии, бегать в быстром темпе на расстояние; подлезать под препятствие, не касаясь руками пола; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходить по лестнице, положенной на пол. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжках через предметы; бегать с одного края площадки на другой, лазать по лесенке-стремянке; развивать координацию движений, глазомер. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений. Закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному. | | | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба, бег – чередуются, ходьба различными видами, бег - парами, врассыпную, друг за другом, упражнения на координацию движения | | | Ходьба парами, бег врассыпную. , упражнения на координацию движения | | |
| ***ОРУ*** | С флажками, с косичками. | | | С мячами, с флажками | | |
| ***ОВД*** |  | | |  | | |
| ***Подвижные игры*** | «Птички в гнездышках», «Где спряталась собачка». | | | «Поймай комара», «Найди свой цвет». | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Медленная ходьба парами, пальчиковая гимнастика «Зайчата», релаксация. | | | Медленная ходьба, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика. | | |
| ***АПРЕЛЬ*** | | | | | | |
| ***Задачи*** | Учить прыгать в длину с места, через две линии, ходить, выполняя задания; ходить по наклонной доске. Упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель, в прыжках в длину, ловле мяча, лазанье по лесенке-стремянке. Закреплять умения и навыки катать мяч друг другу, бегать в колонне по одному, ползать на четвереньках между предметами. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений. | | | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба, бег парами, врассыпную. Прыжки. | | | Различные виды ходьбы и бега. | | |
| ***ОРУ*** | С кубиками, с султанчиками | | | С косичками, с мячом | | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба с поворотом, по лестнице, змейкой, по прямой дорожке.  3. Прыжки в длину с места.  4. Лазанье по гимнастической стенке.  5. Метание и катание мяча. | | | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба с поворотом, по лестнице, на носках, по наклонной доске.  3. Прыжки в длину с места.  4. Лазанье по гимнастической стенке.  5. Метание и ловля мяча. | | |
| ***Подвижные игры*** | «Солнышко и дождик», «Цветные автомобили».  Игры на воздухе. | | | «Цапля и лягушки», «Найди свой цвет», «Воробушки». Игры на воздухе | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Дыхательная гимнастика, точечный самомассаж, пальчиковая гимнастика | | | Ходьба парами, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | | |
| ***МАЙ*** | | | | | | |
| ***Задачи*** | Учить ходить, выполняя задания. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча, в прыжках с высоты, размыкании и смыкании, в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места. Закреплять умения пролезать в обруч, развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, бегать в колонне по одному, перелезать через бревно, ходить в разных направлениях, строиться в колонну по одному, бегать на носках, ползать на четвереньках вокруг предметов, развивать ловкость. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений. | | | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба, бег – парами, врассыпную. Упражнения на координацию движения | | | Построение парами, ходьба и бег чередуются. | | |
| ***ОРУ*** | С обручем, с «султанчиками». | | | С мячом. | | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба с приседанием, по наклонной доске, в разных направлениях.  3. Прыжки в длину с места, с высоты.  4. Пролезание в обруч, перелезание через бревно.  5. бросание и катание мяча. | | | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба с высоким подниманием колена, по прямой дорожке, с приседанием, по ребристой доске.  3. Бег на носках, в быстром темпе.  4. Прыжки.  5. Катание и метание мяча. | | |
| ***Подвижные игры*** | «Маленькие домики», «Зайка спрятался», «Поезд», «Колобок». Игры на воздухе | | | «Воробушки и кот», «Найди свою пару», «Мой веселый звонкий мяч». Игры на воздухе | | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Точечный массаж, медленная ходьба, релаксация | | | Дыхательная гимнастика, точечный самомассаж, медленная ходьба. | | |

***Работа с родителями и педагогами.***

1. Беседа: Профилактика осанки и плоскостопия
2. Значение утренней гимнастики и режим дня в жизни ребенка
3. Нетрадиционные виды гимнастики и физкультурных занятий
4. Что должны уметь дети к концу учебного года.

***Литература***

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Физическая культура в детском саду Т.И.Осокина | Стр.95-128, 273-276 |
| 2.Программа воспитания и обучения М.А.Васильева | Стр.70-74 |
| 3.Развитие физических способностей детей. А.Д.Викулов, И.М.Бутин | Стр.9-49 |
| 4.Пальчиковый игротренинг М.С.Рузина | Стр.182-209 |
| 5.Дошкольник. Обучение и развитие. В.Н.Белкина, Н.Н.Васильева, Н.В.Елкина | Стр.189-253 |
| 6.Общеразвивающие упражнения в детском саду П.П.Буцинская, В.И.Ванакова |  |
| 7.Подвижные игры (младший возраст) Е.А.Тимофеева |  |
| 8.Тематические физкультурные занятия и праздники А.П.Щербак  9. Физическое воспитание детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. 2010 г. |  |