


**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 10.09.2019

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 124 - о/д от 10.09.2019

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Росиночка»

 Е.Е.Креминская



## Рабочая программа

по реализации основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад «Росиночка»  
группы общеразвивающей направленности для детей 3-4года.

Воспитатели: Муравьева Н.А., Тетанова С.Е.,  
Ремисова Т.Ю., Марасенко И.В.

Тамбов  
2019 г.

## Содержание

### **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка (цели и задачи, принципы реализации программы);
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы.

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Возрастные особенности детей в подготовительной группе в возрасте 3-4 лет;
- 2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»;
- 2.3. Объем образовательной нагрузки;
- 2.4. Календарно-тематическое планирование образовательного процесса «Физическое развитие» ;

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Режим дня (холодный и теплый период);
- 3.2. Список литературы.

## **1.Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана на основе Комплексной **образовательной программы дошкольного образования «Детство»**. / Под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайловой, образовательной программы ДООУ - в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста. Рабочая программа рассчитана на 2018-2019 учебный год.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г №1155);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014
- Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Росиночка»

### **Цель рабочей программы**

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **Задачи рабочей программы**

Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

°Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

°Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

°Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

°Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

### **Принципы рабочей программы:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, в рамках которой ребенок активно выбирает содержание своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- стимулирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

1. Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

2. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

3. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

4. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

5. С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.

8. С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

## **2.Содержательный раздел**

### **2.1.Возрастные особенности детей во второй младшей группе в возрасте 3-4 лет.**

На четвертом году жизни у ребенка возрастает желание действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

В этом возрасте ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движения, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснение в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а так же заботиться о развитии ловкости.

### **2.2.Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».**

#### **Двигательная деятельность**

*Порядковые упражнения. Построения и перестроения:* свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. *Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. *Основные движения. Ходьба.* Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег,* не опуская головы. *Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. *Катание, бросание, метание.* Прокатывание

мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. *Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

*Музыкально-ритмические упражнения.*

*Спортивные упражнения:* катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

*Подвижные игры.*

Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

### **2.3. Объем образовательной нагрузки**

Вторая младшая группа		
Продолжительность ООД	Периодичность в неделю	Количество ООД в год
15 минут	3 раза	114 образовательные ситуации

**2.4.Календарно-тематическое планирование (Физическое развитие)  
Сентябрь**

Недел я	Задачи	Структура занятия						Заключит ельная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать в рассыпную, упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой, в прокатывании мяча по скамейке	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором, бег в рассыпную	Без предметов		На двух ногах на месте (подпрыгивание)	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками		«Принеси - не урони» «Найди листочек»
II	прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой, в прокатывании мяча по скамейке					Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной рукой	Ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени	
III	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках, учить сохранять	Ходьба и бег колонной по одному всей группой за инструктором	С султанами	Ходьба и бег между двумя линиями		Прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении		Ходьба в колонне по одному
IV	прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках, учить сохранять					Скатывание мяча по наклонной доске	Подлезание под шнур с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 50 см)	«Мой веселый, звонкий мяч»

равновесие в ходьбе и беге по ограниченной плоскости, знакомить с действиями с мячом								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Октябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу, повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями, упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	С кубиками	Ходьба и бег между двумя линиями		Перекатывание мяча друг другу из положения сидя		«Наседка и цыплята»
II	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу, повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями, упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен				Прокатывание мяча в ворота в парах из положения стоя (ноги детей раздвинуты, расстояние между детьми 1,5 м)	Подлезание под дугу	«Найди цыпленка»
III	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	С мячом			Катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях	Подлезание под шнур с опорой на ладони и колени (высота	«Огуречик»



	через шнур, закреплять умение	сигналу, бег врассыпную, ходьба с приседанием					шнура от пола 50 см)	
IV	катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур, ловить мяч от инструктора				Перепрыгивание через шнуры	Ловля мяча от инструктора (расстояние 70-100 см)		«Пузырь»

### Ноябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						
		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу, упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу, развивать силу и	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе	С гантелями	Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см)	На двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами		«Мыши в кладовой»
II					Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подлезание под веревку на четвереньках (высота веревки от пола 40-50 см)	«Поезд»	

	газомер, закреплять умение ловить и бросать мяч, учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его							
III	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу, учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола, закреплять умение бросать мяч из-за головы вдаль двумя руками	Ходьба и бег по кругу друг за другом, в рассыпную, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой	С малым обручем	Ходьба по доске (ширина 20 см)		Ловля мяча от инструктора и бросание обратно. Бросание мяча вдаль из-за головы		«Лягушки»
IV					Из обруча в обруч	Отбивание мяча о пол	Подлезание под дугу на четвереньках	«Через ручеек»

**Декабрь**

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную,	Ходьба и бег в колонне по одному с	С платоч	Ходьба по доске (ширина 20 см)		Катание мяча друг другу в		«Воробышки и кот»

	используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча, закреплять умение ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, развивать ловкость и глазомер	остановкой на сигнал, врассыпную, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни	ком			приседе на корточках (расстояние 1,5 м)		
II					Мягкое спрыгивание со скамейке на полусогнутые ноги(высота 20 см)	Отбивание мяча о пол	Подлезание под дугу на четвереньках	«Через ручеек»
III	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках, закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	Построение и ходьба парами друг за другом по кругу, держась за руки, бег врассыпную, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону	С кольцо м	Ходьба по доске, руки на поясе (ширина 20 см)	Спрыгивание с куба	Скатывание мяча по наклонной доске		«Кролики»
IV					Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Пролезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально на полу)	«Мы топаем ногами»

Январь

Недел	Задачи	Структура занятия
-------	--------	-------------------

я		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
II	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, закреплять умение прыгать в глубину, учить правильно приземляться, перебрасывать мяч друг другу	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук; бег в рассыпную	С мячом	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между предметами 10-15 см)	Спрыгивание с куба (высота 25 см)	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками		«Зимние забавы»
III					Из обруча в обруч	Перебрасывание мяча друг другу в парах	Подлезание под дугу (высота дуги 40 см)	«Зимние забавы»
IV	Учить ходить переменным шагом через шнуры, упражнять в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу, развивать глазомер и ловкость	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук; бег в рассыпную	С кубиками	Ходьба с перешагиванием через шнуры		«Попади в ворота». Дети прокатывают мяч в ворота из кубиков с расстояния 1,5 м (расстояние между кубиками 60 см)	Подлезание под шнур	«Куры в огороде»

**Февраль**

Неделя	Задачи	Структура занятия						
		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Закреплять умения	Ходьба на носках, на	С	Ходьба по	На двух ногах	Отбивание мяча		«Лягушки»

	правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске, упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, в подлезании под палку	пятках, с высоким подниманием колен, парами, приставным шагом вперед, ходьба и бег с остановкой по сигналу	косичкой	ребристой доске, руки на пояс	вокруг кубов	о пол		
II				Ходьба по ребристой доске, руки на пояс		Перекатывание мяча в парах, стоя на коленях	Подлезание под палку ( <i>высота 40-50 см</i> )	«Принеси флажок»
III	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи, упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с приседанием, с перешагиванием предметов, в беге в рассыпную	С гантели	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны ( <i>расстояние между предметами 10-15 см</i> )		Перекатывание мяча в парах, из положения стоя	Ползание на четвереньках на расстояние 4-5 м	«Лохматый пес»
IV					На двух ногах вокруг кубов	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками	Ползание на четвереньках на расстояние 4-5 м	«Воробышки и кот»

**Март**

Недел	Задачи	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключит

я									ельная часть
									Подвижные игры
I	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием, ходьба и бег	С мячом среднего размера	Ходьба по шнуру			Отбивание мяча о пол	По наклонной лестнице	«Кот и мыши» (мышь ходит по массажным дорожкам)
II	о стену, лазать по наклонной лесенке, упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную	врассыпную			В длину с места до предмета (расстояние до предмета 40-50 см)	Бросок мяча о стену и ловля двумя руками	По наклонной лестнице	«Сороконожка»	
III	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу,	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, парами, в колонне по одному с разворотом	С ленточками	Ходьба по шнуру, выложенному на полу по кругу	В длину с места до предмета (расстояние до предмета 40-50 см)	Прокатывание мячи и сбивание кегли		«Поймай комара»	
IV	в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли, учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	противоположную сторону по сигналу, бег врассыпную		Ходьба по шнуру, выложенному на полу по кругу		Прокатывание мячи и сбивание кегли	По наклонной лестнице	«Воробышки и кот»	

**Апрель**

Неделя	Задачи	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная

		<i>Ходьба, бег, перестроения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазание</i>	<i>часть</i>
								<i>Подвижные игры</i>
I	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, ползании по скамейке на четвереньках,	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием	С платочком	Ходьба по гимнастической скамейке со свободным движением рук	Перепрыгивание через шнур (высота 5 см)	Бросание мяча о пол, вверх и ловля его двумя руками,		«Кто быстрее займет домик»
II	закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину, учить перебрасывать мяч через веревку						Перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5 м	Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
III	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону, врассыпную, колонне по одному	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке со свободным движением рук	Из обруча в обруч на двух ногах	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками		«Найди свой домик»
IV				Ходьба по гимнастической скамейке со свободным движением рук		Перебрасывание мяча друг другу в парах	По наклонной лестнице	«Догони мяч»

**Май**

<i>Неделя</i>	<i>Задачи</i>	<i>Структура занятия</i>		
		<i>Вводная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная</i>

		<i>Ходьба, бег, перестроения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазание</i>	<i>часть</i>
								<i>Подвижные игры</i>
I	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом противоположную сторону,	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному, бег со сменой ведущего	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	Перепрыгивание через шнур (высота 5 см)	Катание мяча по полу, не отрывая от него рук в колонне по одному		«Добеги до флажка»
II	подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, учить ходить и бегать со сменой ведущего, закреплять умение энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди			Ходьба по наклонной доске		Бросание мяча двумя руками от груди вдаль	Подлезание под шнур	«Солнышко и дождик»
III	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, учить сохранять	Ходьба и бег по кругу, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	С мячом среднего размера	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание о пол	Подлезание под 3-4 дуги	«Догони меня»
IV	устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в высоту, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании			Ходьба по скамейке боком приставным шагом	Упражнение «Достань платочек»	Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль		«Лягушки»



	ПОД ВОСПИТЫВАТЬ СМЕЛОСТЬ	дугу,							
--	--------------------------------	-------	--	--	--	--	--	--	--

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Режим дня в группе общеразвивающей направленности № 3 для детей 3-4 лет (холодный период)

деятельность		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Характер деятельно сти
Утренний прием, игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность		7.00-8.00					СД
Утренняя гимнастика		8.00-8.05					СОД в РМ
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.		8.05-8.20					СОД в РМ
Завтрак		8.20-8.45					КГН
Самостоятельная деятельность, детей по интересам, игры. Подготовка к образовательной деятельности		8.45-9.00					СД
ООД	1.ООД	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	1п.9.00-9.15 2п.9.25-9.40	ООД СД
	2.ООД	9.25-9.40	9.25-9.40	1 п.9.25-9.40 2.п.10.00-10.15	9.25-9.40	10.00-10.15	
Второй завтрак		9.50-10.00					КГН
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдение в природе, труд в							СОД в РМ

природе; подвижные игры ,ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений ,дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим ,беседы с детьми,	10.00-12.00	10.15-12.00	10.00-12.00	10.15-12.00	СД
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.15				
Обед	12.15-12.45				КГН
Гигиенические процедуры,, подготовка ко сну, сон.	12.45-15.00				СОД в РМ СД
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, , профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний	15.00-15.30				СОД в РМ СД
Уплотненный полдник	15.30-15.50				КГН
Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры. Чтение художественной литературы. Индивидуальная работа.	16.05-17.00	16.00-17.00	16.05-17.00	15.50-17.00	16.00-17.00. СОД в РМ СД
Подготовка к прогулке Прогулка: наблюдение в природе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи,					

ознакомлению с окружающим.	17.00-18.30	СОД в РМ СД
Уход домой	18.30-19.00	

**Режим дня в группе общеразвивающей направленности № 6 для детей 3-4 лет  
(холодный период)**

деятельность	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Характер деятельно сти	
Утренний прием, игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность	7.00-8.00					СД	
Утренняя гимнастика	8.00-8.05					СОД в РМ	
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.	8.05-8.20					СОД в РМ	
Завтрак	8.20-8.45					КГН	
Самостоятельная деятельность, детей по интересам, игры. Подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00					СД	
ООД	1.ООД	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	ООД
	2.ООД	9.25-9.40	1.п 9.25-9.40 2.п10.00-10.15	9.25-9.40	9.25-9.40	9.25-9.40	СД
Второй завтрак	9.50-10.00					КГН	
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдение в природе, труд в природе; подвижные игры, ролевые						СОД в РМ СД	

игры, индивидуальная работа по развитию движений ,дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим ,беседы с детьми,	10.00-12.00	10.15-12.00	10.00-12.00	10.00.12.00	10.00-12.00	
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.15					КГН
Обед	12.15-12.45					КГН
Гигиенические процедуры,, подготовка ко сну, сон.	12.45-15.00					СОД в РМ СД
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, , профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний	15.00-15.30					СОД в РМ СД
Уплотненный полдник	15.30-15.50					КГН
Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры. Чтение художественной литературы. Индивидуальная работа, игры.	16.05-17.00	15.50-17.00	16.05-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00.	СОД в РМ СД
Подготовка к прогулке Прогулка: наблюдение в природе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи,	17.00-18.30					СОД в РМ

ознакомлению с окружающим.		СД
Уход домой	18.30-19.00	

ООД- организованная образовательная деятельность

КГН- культурно-гигиенические навыки

СД- самостоятельная деятельность

СОД в РМ- совместная организованная деятельность в режимных моментах

### Режим дня для детей 3-4 лет (теплый период)

Режимные моменты	
Утренний прием, осмотр игры, совместная деятельность , индивидуальная работа самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на участке	8.00-8.06
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.	8.06-8.15
Завтрак	8.15-8.45
Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.45-9.15
Прогулка: наблюдение в природе, подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений ,дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим ,беседы с детьми,	9.15-12.00
Второй завтрак	09.45-9.55
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры , обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, , профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний	15.10-15.40

Уплотненный полдник	15.30-15.50
Игры, досуги, , общение, самостоятельная деятельность, игровая, трудовая деятельность	15.50-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40-18.30
Игры, уход домой	18.30-19.00

### 3.2.Список литературы

1. Бабаева, Т.И. Гогоберидзе А.Г. Михайлова. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство», разработанной авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики Института детства РГПУ им. А. И. Герцена - Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС 2017 г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий. – 2016г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3- 7лет. 2014г.
4. Разумовская О.К. Знай и умей. Игры для детей 3-7лет. Методическое пособие.2014г.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7лет. 2015г.
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. 2010г.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день. Уроки здоровья для детей 5-8 лет.
8. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2008.
9. Муллаева Н.Б. Конспекты- сценарии занятий по физической культуре для дошкольников 2006г
10. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду. Творческая школа для дошколят. 2005г 2