

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Кэскил»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
«31» 09 2021 г.
Протокол от «1» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «Кэскил»
Васильева М.Н.
Васильева М.Н.
31 августа 2021 г.



*Перспективный план
работы по физическому воспитанию
детей ранней группы
на 2021-2022 уч.год*

инструктор по физическому воспитанию
Харлампьев Антуан Антуанович

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Кэскил»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
«__»_____ 2021 г.
Протокол от «__»_____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «Кэскил»
_____ Васильева М.Н.

***Перспективный план
работы по физическому развитию детей
ранней группы
на 2021-2022 уч.год***

инструктор по физическому воспитанию
Харлампов Антуан Антуанович

Пояснительная записка

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится 3 раза в неделю.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Основные цели и задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
 - Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
 - Физическая культура.
 - Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
 - Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование
 - умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
 - Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
 - Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной
 - активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Физическая культура

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Перспективное планирование игровой утренней гимнастики в группе раннего возраста

Месяц	Неделя	Название игрового комплекса
Сентябрь	1	« Петушок, петушок! »
	2	
	3	
	4	
Октябрь	1	« Быстрые ловишки »
	2	
	3	
	4	
Ноябрь	1 – 2	« Воробышки »
	3 – 4	« Мы цыплята »
Декабрь	1 – 2	« Зайка серенький сидит »
	3 – 4	« Котята »
Январь	1 – 2	« Снежинки »
	3 – 4	« Мишка »
Февраль	1 – 2	« Невалюшки »
	3 – 4	« Белочки »
Март	1 – 2	« Наши ножки »
	3 – 4	« Догони мяч »
Апрель	1 – 2	« Ладушки »
	3 – 4	« Сорока »
Май	1 – 2	« Мишка косолапый »
	3 – 4	« Лодочка »

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.73	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями)
	2	№2 стр.73 С.Я.Лайзане	
	3	Карточка № 1 игровое	Закреплять формирование навыка владения мячом.
2	1	№ 3 стр. 74	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать.
	2	№4 стр. 74 С.Я.Лайзане	
	3	Карточка № 2 игровое	Повторить игровые упражнения на равновесие.
3	1	№ 5 стр. 75	Учить детей соблюдать указанное направление во время бега и ходьбы, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.
	2	№6 стр. 75 С.Я.Лайзане	
	3	Карточка № 3 игровое	Повторить игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость.
4	1	№ 7 стр. 76	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.
	2	№8 стр. 76 С.Я.Лайзане	
	3	Карточка № 4 игровое	Развивать ориентировку в пространстве; повторить упражнения-с мячом.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи

1	1	№ 1 стр.77	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.
	2	№ 2 стр.77 С.Я.Лайзане	Учить детей по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.
	3	Карточка № 5 игровое	Закреплять игровые упражнения в подлезании под шнур; развивать глазомер.
2	1	№ 3 стр.78	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.
	2	№ 4 стр.79 С.Я.Лайзане	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.
	3	Карточка № 6 игровое	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
3	1	№ 5 стр.80	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
	2	№ 6 стр.82 С.Я.Лайзане	Учить детей ходить парами в определённом направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно, слушать и ждать сигнала для начала движений.
	3	Карточка № 7 игровое	Закреплять игровые упражнения в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
4	1	№ 7 стр.83	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.
	2	№ 8 стр.83 С.Я.Лайзане	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.
	3	Карточка № 9 игровое	Развивать глазомер в прокатывании мяча друг другу.

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.84	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.
	2	№ 2 стр.85 С.Я.Лайзане	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определённое направление.
	3	Карточка № 9 игровое	Развивать координацию движений при лазании на четвереньках под дугу; равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры.
2	1	№ 3 стр.86	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.
	2	№ 4 стр.87 С.Я.Лайзане	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.
	3	Карточка №10 игровое	Упражнять в ходьбе из обруча в обруч, развивая равновесие; учить приземляться на полусогнутые ноги.
3	1	№ 5 стр. 88	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.
	2	№ 6 стр.89 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.
	3	Карточка № 11 игровое	Повторить игровые упражнения с прыжками, учить приземляться на полусогнутые ноги.

4	1	№ 7 стр. 90	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.
	2	№ 8 стр.91 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в прыжках в длину на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.
	3	Карточка № 12 игровое	Развивать глазомер; развивать координацию движений в ползании.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.91	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.
	2	№ 2 стр.92 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.
	3	Карточка № 13 игровое	Упражнять в подлезании; равновесии.
2	1	№ 3 стр.94	Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.
	2	№ 4 стр.95 С.Я.Лайзане	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.
	3	Карточка № 14 игровое	Упражнять детей в равновесии; развивать глазомер в метании.

3	1	№ 5 стр. 96	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.
	2	№ 6 стр.97 С.Я.Лайзане	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.
	3	Карточка № 15 игровое	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость и глазомер.
4	1	№ 7 стр.97	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.
	2	№ 8 стр.98 С.Я.Лайзане	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.
	3	Карточка № 16 игровое	Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.99	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.
	2	№ 2 стр.100 С.Я.Лайзане	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.
	3	Карточка № 17 игровое	Упражнять в ползании, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия.

2	1	№ 3 стр. 101	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.
	2	№ 4 стр.102	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (верёвку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.
	3	Карточка № 18 игровое	Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу в прямом направлении.
3	1	№5 стр.103	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играть.
	2	№ 6 стр.104 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.
	3	Карточка № 19 игровое	Упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.
4	1	№ 7 стр.105	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.
	2	№ 8 стр.107 С.Я.Лайзане	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.
	3	Карточка № 19 игровое	Упражнять в лазании не касаясь руками пола; в катании мяча ворота друг другу.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
---------------	---	---------------------------

1	1	№ 1 стр.108	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.
	2	№ 2 стр.109 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу.
	3	Карточка № 21 игровое	Повторить подлезание, не касаясь руками пола; ходьбу на ограниченной поверхности
2	1	№3 стр.109	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.
	2	№ 4 стр.110 С.Я.Лайзане	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.
	3	Карточка № 22 игровое	Упражнять в прыжках с высоты с мягким приземлением; в равновесии.
3	1	№ 5 стр.111	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.
	2	№ 6 стр.111 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.
	3	Карточка № 23 игровое	Повторить прыжки с продвижением вперед; развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.
4	1	№ 7 стр. 113	Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.
	2	№ 8 стр.114 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации
	3	Карточка № 24 игровое	Упражнять в умении группироваться в подлезании под дугу; повторить игровые упражнения с мячом.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.114	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.
	2	№2 стр.115 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с неё, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.
	3	Карточка № 25 игровое	Повторить прыжки на двух ногах; упражнять детей в метании предметов вдаль; в подлезании под шнур.
2	1	№ 3 стр.116	Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.
	2	№ 4 стр.117 С.Я.Лайзане	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под верёвку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.
	3	Карточка № 26 игровое	Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в ловкости и меткости.
3	1	№ 5 стр.118	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
	2	№ 6 стр.119 С.Я.Лайзане	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.
	3	Карточка № 27 игровое	Закреплять прыжки с высоты; повторить игры с мячом; игры с лазанием.

4	1	№ 7 стр.119	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.
	2	№ 8 стр.120 С.Я.Лайзане	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определённое направление при броске предметов.
	3	Карточка № 28 игровое	Повторить упражнения в лазании; в развитии ловкости; закрепить прыжки на двух ногах.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.121	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
	2	№ 2 стр.122 С.Я.Лайзане	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.
	3	Карточка № 29 игровое	Упражнять в сохранении равновесия; в перепрыгивании; в метании вдаль.
2	1	№ 3 стр.123	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.
	2	№ 4 стр.124 С.Я.Лайзане	Учить детей бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.
	3	Карточка № 30 игровое	Продолжать упражнять в равновесии в упражнениях с перешагиванием; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

3	1	№5 стр.125	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.
	2	№ 6 стр.126 С.Я.Лайзане	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.
	3	Карточка № 31 игровое	Закреплять упражнения в прыжках; бросании мяча друг другу.
4	1	№ 7 стр.127	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
	2	№ 8 стр.127 С.Я.Лайзане	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.
	3	Карточка № 32 игровое	Закреплять прыжки на двух ногах; ходьбу по ограниченной опоре.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.128	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.
	2	№ 2 стр.129 С.Я.Лайзане	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.
	3	Карточка № 33 игровое	Закреплять игровые упражнения с мячом.

2	1	№ 3 стр.130	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.
	2	№ 4 стр.131 С.Я.Лайзане	Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.
	3	Карточка № 34 игровое	Закреплять игровые упражнения в прыжках.
3	1	№ 5 стр.132	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.
	2	№ 6 стр.133 С.Я.Лайзане	Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.
	3	Карточка № 35 игровое	Закреплять игровые упражнения в метании предметов вдаль.
4	1	№ 7 стр.133	Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
	2	№ 8 стр.134 С.Я.Лайзане	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с неё, продолжать учить вверх и вперёд, приучать быстро реагировать на сигнал.
	3	Карточка № 36 игровое	Закреплять игровые упражнения в равновесии.