

Данная работа посвящена дошкольному возрасту, а конкретно младшей группе (3-4 года). Просматривая современные нормативы и нормативы советского времени можно увидеть, что современные нормативы из-за падения качества обучения опустились в два раза.

Например, прыжок в длину, то можно увидеть, что в советское время норматив составлял 70-80 см., [2; 193 С.], в то время как по современным ФГОС ДО и современным учебникам составляет 40-50 см [1; 102 С.]

С другой стороны, существует перегиб в другую сторону, а именно в искусственном ограничении движений, например, во всех источниках указано что дети 3-4 лет впервые начав заниматься должны бегать 30 секунд.

Однако впервые придя в физкультурный зал, они бегают с удовольствием сразу же 50 секунд или 1 минуту. Таким образом в обоих случаях происходит недостаток в движении.

Тяжелее эта картина выглядит после изучения методических пособий с практическим руководством к действию (Конспекты физкультурных занятий), таких авторов как:

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.
- Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88 с.
- Шестопалова М.С. Физкультурные занятия для детей третьего года жизни: методическое пособие / М.С. Шестопалова, Л.В. Лебедева, А.А. Лебедева. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2021. – 176 с. – (ФГОС ДО МПК «Воробушки». ПМК «Мозаичный парк»)
- Патрикеев А.Ю., Чиркова С.В. Конспекты физкультурных занятий. Младшая группа. – М.: ВАКО, 2018. – 224 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 416 с. (Будь здоров дошкольник!).

Тем более, рассматривая данную проблему в контексте всего дошкольного образования, то можно увидеть следующие проблемы:

1. Отсутствие вообще всех или почти всех принципов физической культуры, например, принцип постепенности или от простого к сложному вообще отсутствуют у всех авторов методических пособий.

Например, в тренажерном зале что бы приседать с весом нужно научиться приседать обычным способом. А если человек приседая сводит или разводит колени, нужно подводящими упражнениями готовить к основному упражнению. Также, если во время приседания поднимаются пятки, это говорит о том, что нужна растяжка и также нужно подготовить человека к простому упражнению.

Разберем теперь в контексте дошкольного образования на примере упражнения лазанья. Разобьем упражнение на уровни сложности и увидим примерно такую картинку.

Ползание – является подготовительным упражнением к лазанию, это то же самое движение, только с разницей в том, что человек «ползет» вверх:

- 1 уровень – на четвереньках (колени и ладони);
- 2 уровень – на четвереньках (ступни и ладони корпус вверх);
- 3 уровень – на животе по полу;
- 4 уровень – на животе подтягиванием на скамейке;

Лазание – после подготовительных мер в той или иной степени можно переходить к «ползанию вверх» ;

- 1 уровень – Лестница дуга;
- 2 уровень – Лестница стремянка;
- 3 уровень – Шведская лестница;
- 4 уровень – Сетка;
- 5 уровень – Гимнастическая лестница;
- 6 уровень – Канат с уступами;
- 7 уровень – Канат;
- 8 уровень – Скалодром;

Мы видим на данном примере принцип «от простого к сложному» с постепенно нарастающей нагрузкой. В то время как все авторы указывают одно и тоже «ползание на четвереньках», что в младших группах (1-4 года), что до самого выпуска в подготовительной (6-7 лет)

2. Отсутствие использования вообще современного оборудования, особенно когда дело касается старшей и подготовительной групп.

3. Если какое-либо оборудование используют, нет характеристик (длина, ширина, высота, тяжесть предметов (если метание или броски) и так далее).

4. Отсутствие методических рекомендаций, только у одного автора имеется нечто похожее, но это не то что необходимо, а то что есть крайне мало.

5. Отсутствие системы как таковой, идет просто набор различных упражнений без логики обучения. Например, в математике учат цифрам, потом сложению и вычитанию, потом умножению начиная с простого и так далее.

К сожалению системы, а тем более преемственности нет, не только между начальной школой и дошкольниками, но даже среди дошкольных групп в обучении, что также было продемонстрировано.

Желая учитывать все эти моменты, разрабатывая систему с преемственностью, первой ступенькой в этом деле и стала разработка методического пособия для дошкольников 3-4 лет.

Данный возраст служит отправной точкой, в образовании по физической культуре так как в данном возрасте (3-4) года, когда дети впервые попадают к инструктору.

Данный возраст по словам различных исследователей является периодом, когда спадает амнезия младенчества, то есть работа детей становится более осознанной, чем до этого.

Это важно также в рамках Национального проекта «Активного долголетия», так как настоящее активное долголетие начинается с малых лет, именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент мышления, формирование внутренних органов, иммунитета.

Если медицина влияет на здоровье человека, а чтение книг на интеллект, то физическая культура уникальна тем, что во время занятий задействуется и то, и другое, что не раз было доказано в различных исследованиях.

Проводя качественную работу, мы сможем сделать профилактику и лечение здоровья, избежать проблем, которые могли бы быть или отдалить максимально те проблемы, которые неизбежны.

Например, когда человек бежит, у некоторых возникает боль в колене, зачастую это бывает от неправильной постановки стопы, которая отдает в колено, из-за чего человеку нужно научиться ходить перед тем как бегать.

А формирование ходьбы и постановка стопы происходит именно в дошкольном возрасте, а как известно в тренерской практике переобучить человека сложнее, а то и невозможно чем научить с нуля, а дошкольный возраст является как раз той отправной точкой для основы всех движений.

Не говоря уже о том, что в контексте наших климатических условий дети по требованиям СанПиНа, чаще всего гулять не выходят, если температура воздуха ниже -15 градусов или ветер более 15 м/с, что в нашем регионе довольно часто [3].

Таким образом физкультурные занятия остаются основным видом активности для нашего региона, а при важности физической активности в целом, особенно для данного возраста мы видим, что не стоит пренебрегать, данной проблемой из-за ее незначительности.

Тем более что мало знать результат (нормативы СССР) трудность составляет вопрос, как к этому прийти? Как тренировать детей, чтобы достичь таких же результатов, как это было ранее.

В связи с этим было разработано методическое пособие «Конспект физкультурных занятий», которое было опробовано практическим путем, работу как систему можно отследить по всем этим всем вопросам, описанным выше и оценить результаты.

Таблица 1

Квартал/неделя		Количество	Дистанция
Непрерывные			
Первы й квартал	1	Произвольн о	Между 2-ух веревок – 4 метра
	2		Между 2-ух веревок – 5 метров
	3		Между 2-ух веревок – 6 метров
	4,5		Зажав мешочек между ног весом 100-150грамм, прыжки с продвижением вперед
Второй квартал	1-3		
Третий квартал	1-3		
В длину			
Второй квартал	1,2	2 раза	20 сантиметров
	3,4		30 сантиметров
	5,6		40 сантиметров
Третий квартал	1,2	1 / 2 раза	30 сантиметров / 50 сантиметров
	3,4		40 сантиметров / 60 сантиметров
	5,6		50 сантиметров / 70 сантиметров
В высоту			
Второй квартал	1,2	4 предмета	Через веревки
	3,4	4 предмета	Гимнастические палки
	5,6	2 предмета	Через предметы высотой 5 см (1 шт)
Третий квартал	1,2	4 предмета	Через предметы высотой 5 см (2 шт)
		1 раз	Коснуться предмета 80 см от пола
	3,4	2 предмета	Через предметы высотой 5 см (3 шт)
		1 раз	Коснуться предмета 90 от пола
	5,6	4 предмета	Через предметы высотой 5 см (4 шт)
		1 раз	Коснуться предмета 100 см от пола

Как известно мало знать результат, нужно понимать, как к нему подойти, на примере тех же прыжков в «конспекте физкультурных занятий» (Таблица 1) видно в какой период, какой вид прыжка использовать.

Также как совмещать 3 вида прыжков, постепенно увеличивать нагрузку, что важно в какой период, на какой неделе эту нагрузку увеличивать, чтобы не было ее мало и много.

Такая же проблема была решена в беге, строевых упражнениях, ходьбе с заданиями, и ходьбе с препятствиями.

Не смотря на перечень упражнений, абсолютно нигде не сказано, когда этим заниматься и сколько по времени. Был выбран свой вариант практического решения (Таблица 2), более того был разработан план действий по занятиям:

Таблица 2.

Период Недели			Вид занятия	Время
Сентябрь			С 1 по 4 неделю (адаптация)	40
П е р в ы й к в а р т а л	О к т б р ь	5	Движения – Построения с маршировкой	1-2 мин
		6	Легкая атлетика – Бег на выносливость	50
		7	Движения – Задания во время ходьбы	1 x 10 / 30 сек
		8	Работа с мячом – Ходьба с препятствиями	3 круга / 30 сек
	Н о я б р ь	9	Движения – Построения с маршировкой	1-2 мин
		10	Легкая атлетика – Бег на выносливость	1.00
		11	Движения – Задания во время ходьбы	1 x 10 / 30 сек
		12	Работа с мячом – Ходьба с препятствиями	3 круга / 30 сек
В т о р о й к в а р т а л	Д е к а б р ь	13	Движения – Построения с маршировкой	1-2 мин
		14	Легкая атлетика – Бег на выносливость	1.10
		15	Движения – Задания во время ходьбы	1 x 10 / 30 сек
		16	Работа с мячом – Ходьба с препятствиями	3 круга / 30 сек
	Я н в а р ь	17	Движения – Построения с маршировкой	1-2 мин
		18	Легкая атлетика – Бег на выносливость	1.20
		19	Движения – Задания во время ходьбы	1 x 10 / 30 сек
		20	Работа с мячом – Ходьба с препятствиями	3 круга / 30 сек
	Ф е в р а л ь	21	Движения – Построения с маршировкой	1-2 мин
		22	Легкая атлетика – Бег на выносливость	1.30
		23	Движения – Задания во время ходьбы	1 x 10 / 30 сек
		24	Работа с мячом – Ходьба с препятствиями	3 круга / 30 сек
Т р е т и й к в а р т а л	М а р т	25	Движения – Построения с маршировкой	1-2 мин
		26	Легкая атлетика – Бег на выносливость	1.40
		27	Движения – Задания во время ходьбы	1 x 10 / 30 сек
		28	Работа с мячом – Ходьба с препятствиями	3 круга / 30 сек
	А п р	29	Движения – Построения с маршировкой	1-2 мин
		30	Легкая атлетика – Бег на выносливость	1.50
		31	Движения – Задания во время ходьбы	1 x 10 / 30 сек

в а р т а л	е л ь	32	Работа с мячом – Ходьба с препятствиями	3 круга / 30 сек
	М а й	33	Движения – Построения с маршировкой	1-2 мин
		34	Легкая атлетика – Бег на выносливость	2.00
		35	Движения – Задания во время ходьбы	1 x 10 / 30 сек
		36	Работа с мячом – Ходьба с препятствиями	3 круга / 30 сек

Первый месяц – Адаптационный, так как дети впервые попадают в новое для них пространство, но остальные фиксировано разбиты по неделям.

Первая и третья недели изучают движения, в то время как вторая неделя приближена и посвящена элементам по легкой атлетике, а четвертая неделя посвящена работе с мячом, при этом первая неделя (движения) всегда строевые упражнения, с отметкой, сколько этому уделять времени.

Вторая неделя (легкая атлетика) связана с бегом на выносливость, где дети постепенно, по графику достигают данного результата. Третья неделя (движения) всегда связана с различными заданиями во время ходьбы. Четвертая (работа с мячом) в упрощенном варианте, отталкиваясь от пройденного материала посвящена ходьбе с препятствиями.

Что касается самой ходьбы с препятствиями (Таблица 3), ходьбе с заданиями (Таблица 4) и ходьбе строевыми упражнениями (Таблица 5), то они также разбиты по кварталам и неделям, имеют свою последовательность с постепенным усложнением.

Таблица 3.

Месяц	Задания
Октябрь	1. Перешагивание через 2 предмета высотой 5 сантиметров 2. Между линий проползти на четвереньках 3 метра
Ноябрь	1. Прыжки через 2 веревки, между которыми 50 сантиметров 2. Между линий проползти на четвереньках 4 метра
Декабрь	1. Перешагивание через 2 предмета высотой 10 сантиметров 2. Походным шагом между 6 конусами змейкой, между которыми 50 сантиметров
Январь	1. Прыжки через 2 гимнастических палки, между которыми 50 сантиметров 2. Походным шагом между 6 конусами змейкой, между которыми 50 сантиметров
Февраль	1. Перешагивание через 2 предмета высотой 15 сантиметров 2. Походным шагом между 6 конусами змейкой, между которыми 50 сантиметров

Март	1. Прыжки через 2 предмета высотой 5 сантиметров, между которыми 50 сантиметров 2. Бег между 6 конусами змейкой, между которыми 1 метр
Апрель	1. Шагом по гладкой стороне доски 1.5 метра 2. Бег между 6 конусами змейкой, между которыми 1 метр
Май	1. Прыжок в длину на расстояние 50 сантиметров 2. Бег между 6 конусами змейкой, между которыми 1 метр

Таблица 4.

Месяц	Задания	
Сентябрь	Ходьба с изменением направления (за воспитателем)	
Октябрь	Ходьба – по сигналу встать на носочки	
Ноябрь	Ходьба с заданиями:	
	1. Руки в стороны	2. Руки вверх
	3. Руки перед собою	4. Руки за спину
Декабрь	1. Ходьба – встать на носочки (по сигналу) с разными заданиями:	
	1.1. Руки в стороны	1.3. Руки перед собою
	1.2. Руки вверх	1.4. Руки за спину
Январь	1. Ходьба – встать на носочки (по сигналу) с разными заданиями:	
	1.1. Руки в стороны	1.2. Руки вверх
	2. Прыжки – Руки на пояс	
Февраль	1. Ходьба – встать на носочки (по сигналу) с разными заданиями:	
	1.1. Руки перед собою	1.2. Руки за спину
	2. Прыжки – Руки за спину	
Март	1. Ходьба – С высоким подниманием колена 2. Прыжки – Руки пояс 3. Бег – на носках	
Апрель	1. Ходьба – С высоким подниманием колена 2. Прыжки – Руки за спину 3. Бег – на носках	
Май	1. Ходьба приставным шагом:	
	1.1. Правым боком	1.2. Левым боком
	2. Прыжки – руки произвольно	
	3. Бег – на носках	

Таблица 5.

Период	Задания
Первый квартал	В начале занятия – в шеренгу, во время ходьбы и бега – в колонну, во время разминки – помогать с перестроением через одного. Во время выполнения заданий – выполнять задания потоком друг за другом и возвращаться в конец колонны
Второй квартал	Рассчитывать на 1-2 и построение на разминку в 2 шеренги и после разминки вернуться назад
Третий квартал	Разойтись по залу в рассыпную и вернуться на свои места в шеренгу Повороты в шеренге влево и в право

Поскольку весь объем работы не вместить, в 10 страниц, так как вся методическая работа целиком вышла на 68 страниц, кратко скажем что были распределены:

1. Разминочные упражнения, которые к сожалению, у всех авторов методических работ ничем не отличаются, что у младшей группы, что у подготовительной группы одни и те же наборы упражнений.

Сами комплексы также разбиты на 2 вида, 1) общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и 2) ОРУ с предметами. Также распределены упражнения на равновесие

2. Упражнения на равновесие, с использованием современных мягких «модулей» о которых никто из авторов не упоминает, они менее травмоопасны и более эффективны в использовании чем пластиковые преграды.

3. Упражнения на ползание-лазание, как описывалось ранее. Ползание является подготовкой к лазанию, поэтому учитывая физкультурные принципы работы, были распределены упражнения с учетом возрастных особенностей.

4. Что касается подвижных игр, то здесь допускается разнообразие и, тем не менее, в данной работе также игры были поставлены от простых, к более сложным. Каждая игра фиксировано стоит в порядке одна игра на 2 недели, где первую неделю дети изучают игру, а вторую свободно играют, уже понимая и зная правила игры.

5. Стоит отметить, что в отличии от всех остальных авторов, были удалены из программы все виды упражнения на прыгивание с высоты, так как с одной стороны принцип физической культуры требует постоянного повторения материала для его запоминания.

С другой стороны возрастная особенность детей 3-4 лет говорит о еще неокрепших и слабых не только мышцах, но и связках и сухожилий, из-за чего это упражнение как отмечают везде следует использовать редко.

Поскольку и то, и другое учесть невозможно, данный вид упражнения был вовсе убран до следующего года обучения, когда возрастные особенности уже позволяют использовать такую нагрузку.

В качестве первого шага, с учетом всего вышесказанного, разработан первый квартал обучения младшей группы, которая, в дальнейшем перейдет с преимуществом в среднюю группу, отталкиваясь от разработанной младшей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЕРВЫЙ КВАРТАЛ	10
СЕНТЯБРЬ	10
Занятие № 1	10
Занятие № 2	11
Занятие № 3	12
Занятие № 4	13
ОКТАБРЬ	14
Занятие № 5	14
Занятие № 6	15
Занятие № 7	16
Занятие № 8	17
НОЯБРЬ	18
Занятие № 9	18
Занятие № 10	19
Занятие № 11	20
Занятие № 12	21

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**Часть 1 – Знакомство с залом**

1. Ходьба по залу – идти впереди детей, в то время как дети друг за другом идут за воспитателем. Обучать их идти по полоскам и привыкать к новому окружению, пока во время ходьбы рассматривают зал и инвентарь
2. Бег – 40 секунд

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 1 Без предметов**Упражнение 1.** Махи перед собою до параллели

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Махи в стороны до параллели

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. Подъем рук до параллели и обратно. 1 – Руки до параллели. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Подъем на носки

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1 – Подъем на носки. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 4. Сведение ног

И.П. Сидя на полу. Руки упираются назад. Ноги врозь. Сводить и разводить ноги. 1 – Свести. 2 – Вернуть в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Потоком. Положить 2 веревки линии шириной 50 см и длиной 4 метра:

1. Ползание – на четвереньках (колени и ладони), 1 и 2 круг
2. Равновесие – ходьба (руки в стороны), 3 и 4 круг

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Найди игрушку»

Правила – в зале положить игрушку спрятав ее и дети должны ее найти, кто нашел приносят. Это помогает детям ознакомиться с новым местом.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**Часть 1 – Знакомство с залом**

1. Ходьба по залу – идти впереди детей, в то время как дети друг за другом идут за воспитателем. Обучать их идти по полоскам и привыкать к новому окружению, пока во время ходьбы рассматривают зал и инвентарь
2. Бег – 40 секунд

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 1 Без предметов (Повторение)**Упражнение 1.** Махи перед собою до параллели

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Махи в стороны до параллели

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. Подъем рук до параллели и обратно. 1 – Руки до параллели. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Подъем на носки

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1 – Подъем на носки. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 4. Сведение ног

И.П. Сидя на полу. Руки упираются назад. Ноги врозь. Сводить и разводить ноги. 1 – Свести. 2 – Вернуть в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Потоком. Положить 2 веревки линии шириной 50 см и длиной 4 метра:

1. Ползание – на четвереньках (колени и ладони), 1 круг
2. Равновесие:
 - 2.1. Ходьба (руки в стороны), 2 круг
 - 2.2. Ходьба (руки на пояс), 3 круг
 - 2.3. Ходьба (руки за спину), 4 круг

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Найди игрушку»

Правила – в зале положить игрушку спрятав ее и дети должны ее найти, кто нашел приносят. Это помогает детям ознакомиться с новым местом.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**Часть 1 – Знакомство с залом**

1. Ходьба по залу – самостоятельный без помощи походный шаг
2. Бег – 40 секунд

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 1 С кубиками (1 шт)Упражнение 1. Передача предмета перед собою.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. 1 – Руки перед собою передают кубик. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Передача предмета над собою

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. 1 – Руки над собою передают кубик. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Приседания.

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – Приседая положить (взять) кубик.

Упражнение 4. Наклоны.

И.П. Ноги вместе. Руки внизу, произвольно. 1 – Наклоняясь касаться предметом носков и вернуться в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Потоком. Положить 2 веревки линии шириной 50 см и длиной 5 метра:

1. Ползание – на четвереньках (колени и ладони), 1 круг
2. Равновесие:
 - 2.1. Ходьба (руки в стороны), 2 круг
 - 2.2. Ходьба (руки на пояс), 3 круг
 - 2.3. Ходьба (руки за спину), 4 круг

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Бегите ко мне»

Правила – дети по команде «бежим гулять» бегают по залу, а по команде «ко мне» дети бегут в «домик» к педагогу, в это время развести руки и наклониться «делая вид что обнимает». Те к то не отреагировали посадит на лавочку.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**Часть 1 – Знакомство с залом**

1. Ходьба по залу – самостоятельный без помощи походный шаг
2. Бег – 40 секунд

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 1 С кубиками (1 шт)Упражнение 1. Передача предмета перед собою.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. 1 – Руки перед собою передают кубик. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Передача предмета над собою

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. 1 – Руки над собою передают кубик. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Приседания.

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – Приседая положить (взять) кубик.

Упражнение 4. Наклоны.

И.П. Ноги вместе. Руки внизу, произвольно. 1 – Наклоняясь касаться предметом носков и вернуться в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Потоком. Положить 2 веревки линии шириной 50 см и длиной 5 метров:

1. Равновесие:
 - 1.1. Ходьба (руки в стороны), 1 круг
 - 1.2. Ходьба (руки за спину), 2 круг
 - 1.3. Ходьба на носочках (руки произвольно), 3 круг
2. Бег (руки произвольно), 4 круг

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Бегите ко мне»

Правила – дети по команде «бежим гулять» бегают по залу, а по команде «ко мне» дети бегут в «домик» к педагогу, в это время развести руки и наклониться «делая вид что обнимает». Те к то не отреагировали посадит на лавочку.

	ОКТЯБРЬ
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ – Движение	Занятие № 5

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Часть 1 – Построение (1-2 минуты)

Дети запоминают где они стоят, смотрят на тех кто стоит рядом и по сигналу «врассыпную» расходятся по залу врассыпную и по сигналу «построились» возвращаются на свои места

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 2 Без предметов

Упражнение 1. Махи перед собою до параллели.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели и вернуться в И.П.

Упражнение 2. Махи в стороны до параллели.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели и вернуться в И.П.

Упражнение 3. Прыжки

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки произвольно. 1 Подход. 10 – Прыжков

Упражнение 4. Сведение ног

И.П. Сидя на полу. Руки упираются назад. Ноги врозь. Сводить и разводить ноги. 1 – Свести и вернуть в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Потоком. Положить 2 веревки линии шириной 50 см и длиной 5 метров:

1. Равновесие:

1.1. Ходьба (руки за спину), 1 круг

1.2. Ходьба на носочках (руки произвольно), 2 круг

2. Бег (руки произвольно), 3 и 4 круг

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Птички летают»

Правила – Во время команды «птички летают» дети бегают по залу, а по команде «сложили крылья» дети садятся там где стояли.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**Часть 1 – Бег на выносливость**

1. Ходьба по залу – 1, 2 круга готовясь к бегу
2. Бег – 50 секунд
3. Восстановление дыхания 1 минута

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 2 Без предметов

Упражнение 1. Махи перед собою до параллели.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели и вернуться в И.П.

Упражнение 2. Махи в стороны до параллели.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели и вернуться в И.П.

Упражнение 3. Прыжки

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки произвольно. 1 Подход. 10 – Прыжков

Упражнение 4. Сведение ног

И.П. Сидя на полу. Руки упираются назад. Ноги врозь. Сводить и разводить ноги. 1 – Свести и вернуть в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Прыжки – зажав мешочек между ног весом 150 грамм, прыжки с продвижением вперед на дистанцию 1 метр

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Птички летают»

Правила – Во время команды «птички летают» дети бегают по залу, а по команде «сложили крылья» дети садятся там где стояли.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**Часть 1 – Ходьба и бег с заданиями**

1. Ходьба – по сигналу встать на носочки (1 подход х 10 секунд)
2. Бег – 40 секунд

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 2 С Мешочками (1 шт по 150 г)**Упражнение 1.** Передача предмета перед собою.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. 1 – Руки перед собою передают кубик. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Передача предмета над собою

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. 1 – Руки над собою передают кубик. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Приседания.

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – Приседая положить (взять) мешочек.

Упражнение 4. Наклоны.

И.П. Сидя на полу. Ноги вместе. Наклоны касаясь мешочками ног. 1 – Потянуться вперед и вернуться в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Потоком. Положить 2 веревки линии шириной 50 см и длиной 6 метров:

1. Равновесие:
 - 1.1. Ходьба (руки за спину), 1 круг
 - 1.2. Ходьба на носочках (руки произвольно), 2 круг
2. Бег (руки произвольно), 3 и 4 круг

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Солнышко и дождик»

Правила – По сигналу «Солнышко выглянуло» дети иду гулять, по команде «Дождик, бежим домой» дети бегут на лавочку

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Часть 1 – Ходьба с препятствием

1. Препятствия (3 круга):

1.1. Перешагивание через 2 предмета высотой 5 сантиметров

1.2. Между линий проползти на четвереньках 3 метра

2. Бег – 40 секунд

3. Восстановление дыхания 30 сек

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 2 С Мешочками (1 шт по 150 г)

Упражнение 1. Передача предмета перед собою.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. 1 – Руки перед собою передают кубик. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Передача предмета над собою

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. 1 – Руки над собою передают кубик. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Приседания.

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – Приседая положить (взять) мешочек.

Упражнение 4. Наклоны.

И.П. Сидя на полу. Ноги вместе. Наклоны касаясь мешочками ног. 1 – Потянуться вперед и вернуться в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Групповой метод. Две группы по своим линиям.

Дистанци
я

С лицевой линии ребенок катит мяч в ворота или под дугу (высотой 50-60 сантиметров), догоняя ловит его возвращает в корзину.

1 метра

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Солнышко и дождик»

Правила – По сигналу «Солнышко выглянуло» дети идут гулять, по команде «Дождик, бежим домой» дети бегут на лавочку

	НОЯБРЬ
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ – Движения	Занятие № 9

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Часть 1 - Построение (1-2 минуты)

Дети запоминают где они стоят, смотрят на тех кто стоит рядом и по сигналу «врассыпную» расходятся по залу врассыпную и по сигналу «построились» возвращаются на свои места

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 3 Без предметов

Упражнение 1. Махи перед собою.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели. 2 – Руки в верх. 3 – Руки до параллели. 4 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Махи через стороны.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели. 2 – Руки в верх. 3 – Руки до параллели. 4 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Прыжки в чередовании с шагом

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки произвольно. 1 Подход. 10 – Прыжков. 10 – Шагов.

Упражнение 4. Сведение ног

И.П. Сидя на полу. Руки упираются назад. Ноги врозь. Сводить ноги вместе сгибая в коленях и обратно. 1 – Свести к себе согнув в коленях. 2 – Вернуть в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Потоком. Положить 2 веревки линии шириной 50 см и длиной 6 метров:

1. Равновесие – ходьба на носочках (руки произвольно), 1 круг
2. Бег (руки произвольно), 2 круг
3. Прыжки – с продвижением вперед (руки произвольно), 3 и 4 круг

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Ловкий шофер»

Правила – У детей в руках руль (обруч) дети машины. Если педагог поднимает флажок красного цвета – все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение. В конце едем в гараж (сдаем обручи)

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**Часть 1 – Бег на выносливость**

1. Ходьба по залу – 1, 2 круга готовясь к бегу
2. Бег – 1 минута
3. Восстановление дыхания 1 минута

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 3 Без предметов**Упражнение 1.** Махи перед собою.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели. 2 – Руки в верх. 3 – Руки до параллели. 4 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Махи через стороны.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки внизу. 1 – Руки до параллели. 2 – Руки в верх. 3 – Руки до параллели. 4 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Прыжки в чередовании с шагом

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки произвольно. 1 Подход. 10 – Прыжков. 10 – Шагов.

Упражнение 4. Сведение ног

И.П. Сидя на полу. Руки упираются назад. Ноги врозь. Сводить ноги вместе сгибая в коленях и обратно. 1 – Свести к себе согнув в коленях. 2 – Вернуть в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Прыжки – зажав мешочек между ног весом 150 грамм, прыжки с продвижением вперед на дистанцию 1 метр

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Ловкий шофер»

Правила – У детей в руках руль (обруч) дети машины. Если педагог поднимает флажок красного цвета – все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение. В конце едем в гараж (сдаем обручи)

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**Часть 1 – Ходьба и бег с заданиями**

1. Ходьба (1 подход х 10 секунд):

1.1. Руки в стороны

1.2. Руки вверх

1.3. Руки перед собою

1.4. Руки за спину

2. Бег – 40 секунд

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 3 С обручем**Упражнение 1.** Махи перед собою

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки вверху обруча. 1 – Руки до параллели. 2 – Руки в верх. 3 – Руки до параллели. 4 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Тяга к себе.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки перед собою, по бокам от обруча. 1 – Согнуть руки в локтях. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Повороты в стороны

И.П. Сидя на полу. Ноги вместе. Держать обруч по бокам. 1 – Поворот в право (лево). 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 4. Высокое поднимание колена

И.П. Ноги вместе. Руки согнуты в локтях. Стоять внутри обруча. 1 – Поднять колено и вернуть обратно в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Потоком. Положить 2 веревки линии шириной 50 см и длиной 6 метров:

1. Бег

1.1. Обычный, 1 круг

1.2. На носочках, 2 круг

2. Прыжки – с продвижением вперед (руки произвольно), 3 и 4 круг

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Птички и птенчики»

Правила – Дети сидят на лавочке. По сигналу «полетели» дети бегают по залу летая, а по команде «в домик» дети возвращаются на лавочку

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Часть 1 – Ходьба с препятствием

1. Препятствия (3 круга)

1.1. Прыжки через 2 веревки, между которыми 50 сантиметров

1.2. Между линий проползти на четвереньках 4 метра

2. Бег – 40 секунд

Часть 2 – Комплекс ОРУ № 3 С обручем

Упражнение 1. Махи перед собою

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки вверху обруча. 1 – Руки до параллели. 2 – Руки в верх. 3 – Руки до параллели. 4 – Вернуться в И.П.

Упражнение 2. Тяга к себе.

И.П. Ноги на ширине плеч. Руки перед собою, по бокам от обруча. 1 – Согнуть руки в локтях. 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 3. Повороты в стороны

И.П. Сидя на полу. Ноги вместе. Держать обруч по бокам. 1 – Поворот в право (лево). 2 – Вернуться в И.П.

Упражнение 4. Высокое поднимание колена

И.П. Ноги вместе. Руки согнуты в локтях. Стоять внутри обруча. 1 – Поднять колено и вернуть обратно в И.П.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Изучение движений

Групповой метод. Две группы по своим линиям.

Дистанци
я

С лицевой линии ребенок катит мяч в ворота или под дугу (высотой 50-60 сантиметров), догоняя ловит его возвращает в корзину.

2 метра

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ – «Птички и птенчики»

Правила – Дети сидят на лавочке. По сигналу «полетели» дети бегают по залу летая, а по команде «в домик» дети возвращаются на лавочку

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Книжные источники:

1. Борисова М.М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях
Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / М.М. Борисова,
Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и
доп. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 508 с. – (Практическая педагогика). ISBN
978-5-16-013803-9
2. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и
развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях :
учебник / Т.А. Семенова. – Москва : ИНФРА-М, 2023, – 448 с. ISBN
978-5-16-011849-9

Законодательные акты:

3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных
образовательных организаций».

Дополнительная литература:

1. Патрикеев А.Ю., Чиркова С.В. Конспекты физкультурных занятий.
Младшая группа. – М.: ВАКО, 2018. – 224 с. – (Дошкольники: учим,
развиваем, воспитываем).
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. –
М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.
3. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ
Сфера, 2017. – 416 с. (Будь здоров дошкольник!).
4. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.:
МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88 с.
5. Шестопалова М.С. Физкультурные занятия для детей третьего года жизни:
методическое пособие / М.С. Шестопалова, Л.В. Лебедева, А.А. Лебедева. –
М.: ООО «Русское слово – учебник», 2021. – 176 с. – (ФГОС ДО МПК
«Воробушки». МПК «Мозаичный парк»)