

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №49 «Родничок»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ образовательной области «Физическое развитие» для дошкольников 3-4 лет

Разработала:
воспитатель МАДОУ ДС №49
Закирова Зульфия Финаловна



г. Нижневартовск

Задачи воспитания и развития детей:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не ширкая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
3. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкости, выразительность и красоту движений.
4. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.
5. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
6. Закреплять умение ползать.
7. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

8. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Неделя/тема	Тема, задачи, литература	Создания условий для самостоятельной деятельности детей	Совместная деятельность детей и педагога	Совместная деятельность с семьей
<u>Сентябрь</u>				
I	Задачи: Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Пензулаева Л.И., с. 27	Игрушки: кукла, мишка, два шнура.	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра «Пойдем в гости» 2. Ходьба между двумя линиями П/и «Бегите ко мне» 3. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка.	
II	Задачи: Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте. Пензулаева Л.И., с. 28	Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.	1. Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспитателем. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки на двух ногах на месте. П/и «Догони мяч» 4. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у	

			него большой мяч.	
III	Задачи: Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Пензулаева Л.И., с. 29	Мячи по кол-ву детей в одной подгруппе, два шнура.	1. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Ирга «Пойдем гулять» 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу. П/и «Догони мяч» 4. Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч.	
IV	Задачи: Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, пролезать под шнур. Пензулаева Л.И., с. 31	Две стойки, шнур, по две погремушки на каждого ребенка.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем. Игра «Поезд» 2.Общеразвивающие упражнения. Игра «доползи до погремушки». 3.П/и «Найди свой домик» 4. Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок.	
<u>Октябрь</u>				
I	Задачи: Учить детей ходить	По два кубика на	1. Ходьба и бег по	

	и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Пензулаева Л.И., с. 33	каждого ребенка, два шнура, две стойки.	кругу. Построение вокруг кубиков. 2. Общеразвивающие упр. 3. Упражнение на равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. 4. Прыжки – подпрыгивания на двух ногах на месте. П/и «Наседка и цыплята». 5. Игра м/п «Найди цыпленка»	
II	Задачи: Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей Пензулаева Л.И., с. 34	Мячи по кол-ву детей, шнур, две рейки.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на пол. 4. Катание мячей в прямом направлении. П/и «Поезд». 5. Игра м/п «Угадай, кто кричит».	
III	Задачи: Закреплять умение ходить и бегать по кругу,	Мячи, плоские обручи (диаметр 30-35 см) по	1. Ходьба и бег по кругу.	

	учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Пензулаева Л.И., с. 36	кол-ву детей.	2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м. 4. Ползании на четвереньках. П/и «Поезд» 5. Ходьба в колонне по одному	
IV	Задачи: Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Пензулаева Л.И., с. 37	Стулья по кол-ву детей, два шнур, две стойки.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур на четвереньках. 4. Ходьба и бег между двумя линиями. П/и «Бегите к флажку».	
<u>Ноябрь</u>				
I	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшающейся площади,	По две ленточки на каждого ребенка, два шнур, две стойки.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина	

	<p>мягко приземляться в пряжках. Пензулаева Л.И., 39</p>		<p>дорожки 20 см). Бег и ходьба выполняются по команде. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед П/и «Мышки в кладовой». 5. Игра «Где спрятался мышонок?»</p>	
II	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в пряжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяча друг другу. Пензулаева Л.И., 40</p>	<p>Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по кол- ву детей в группе.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в обруч и из обруча 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними. П/и «Трамвай» 5. Ходьба в колонне по одному.</p>	
III	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой</p>	<p>По две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.</p>	<p>1. Ходьба и бег колонной по одному. Изменение темпа по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр.</p>	

	на ладони и колени) в прямом направлении. Пензулаева Л.И., 42		3. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5м) 4. Ползание на четвереньках в прямом направлении. П/и «По ровненькой дорожке» 5. Игра м/п	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Пензулаева Л.И., 43	По два кубика на каждого 4-6 дуг (высота 50 см), два шнура и рейка.	1. Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под дугу на четвереньках. 4. Ходьба между двумя линиями П/и «Найди свой домик»	
<u>Декабрь</u>				
I	Задачи: Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Пензулаева Л.И., 45	Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30см), 2 стойки и шнур.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П/и «Наседка и цыплята».	

			4. Игра м/п.	
II	<p>Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить мягкому прыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Пензулаева Л.И., 46</p>	<p>Кольца (от колеброса) по кол-ву детей, 2-3 скамейки, мячи по кол-ву детей в группе, резиновые дорожки.</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку.</p> <p>4. Катание мячей в прямом направлении.</p> <p>П/и «Поезд»</p> <p>5. Игра м/п</p>	
III	<p>Задачи: Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживать направление, подлезть под дугу.</p> <p>Пензулаева Л.И., 47</p>	<p>Мячи по кол-ву детей в группе, рейки или шнуры для ориентира.</p>	<p>1. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Катание мячей в ворота друг другу. Подлезание под 2-4 дуги.</p> <p>П/и «Воробышки и кот».</p> <p>4. Ходьба колонной по одному.</p>	
IV	<p>Задачи: Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Пензулаева Л.И., 48</p>	<p>По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками.</p> <p>4. Ходьба по доске, руки</p>	

			на поясе. П/и «Птички и птенчики». 5. Ходьба колонной по одному.	
<u>Январь</u>				
I	Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. Пензулаева Л.И., 50	Платочки по кол-ву детей, доска (ширина 10 см), несколько дуг для игры.	1. Ходьба парами и врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске (шириной 10 см), руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П/и «Кролики» 5. Ходьба в колонне по одному.	
II	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, при прыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Пензулаева Л.И., 52	По два флажка на каждого ребенка, две скамейки, мячи и стулья по кол-ву детей в подгруппе.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 4. Прокатывание мяча вокруг стула (кегли, кубиков). П/и «Трамвай» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Упражнять в ходьбе	Мячи по кол-ву детей в	1. Ходьба парами, бег	

	парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Пензулаева Л.И., 53	подгруппе, 4 дуги, шнур для игры.	врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу через ворота. 4. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. П/и «Лягушки» 5. Игра м/п «Угадай, кто кричит».	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками полу, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Пензулаева Л.И., 55	Мячи по кол-ву детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. П/и «Найди свой цвет» 4. Игра м/п	
<u>Февраль</u>				
I	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Пензулаева Л.И., 57	По две погремушки на каждого ребенка, 6 плоских обручей, 5-6 коротких шнуров, 2 стойки и шнур для игр.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба, перешагивания через шнуры. П/и «Мыши в кладовой». 4. Ходьба в колонне по одному.	

II	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При прыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>Пензулаева Л.И., 58</p>	<p>Обручи по кол-ву детей, 2 скамейки (высота 15 см), мячи по числу детей в подгруппе.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Спрыгивание со скамейки.</p> <p>4. Прокатывание мячей в прямом направлении. П/и «Птички в гнездышках».</p> <p>5. Игра «Угадай, кто кричит».</p>	
III	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), бег врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Пензулаева Л.И., 59</p>	<p>Мячи на каждого ребенка, 5-6 шнуров (косичек), 2 стойки и шнур.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой).</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Бросание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. П/и «Воробышки и кот».</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p>	
IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе по одному, выполняя</p>	<p>4 обруча (диаметр 50 см), две доски, флажки</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, выполняя</p>	

	<p>задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохраняя равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Пензулаева Л.И., 61</p>	по кол-ву детей.	<p>задания по сигналу воспитателя, бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Ходьба по доске.</p> <p>П/и «Найди свой цвет».</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному с флажками.</p>	
--	---	------------------	---	--

Март

I	<p>Задачи: Ходит и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземлиться в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Пензулаева Л.И., 63</p>	По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке.	<p>1. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м). приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>П/и «Кролики».</p> <p>5. Игра «Найди кролика».</p>	
II	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге парами и беге</p>	По два султанчика на каждого ребенка, два	1. Ходьба парами, бег врассыпную.	

	<p>врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.</p> <p>Пензулаева Л.И., 64</p>	<p>шнура, мячи по кол-ву детей в подгруппе.</p>	<p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Прыжки в длину с места.</p> <p>4. Прокатывание мяча между предметами</p> <p>П/и «Поезд».</p> <p>5. Игра м/п</p>	
III	<p>Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).</p> <p>Пензулаева Л.И., 65</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, две скамейки.</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Бросание мяча о землю двумя руками и ловя его.</p> <p>4. Ползание по доске.</p> <p>П/и «Поймай комара»</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p>	
IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).</p> <p>Пензулаева Л.И., 66</p>	<p>По два флажка на каждого ребенка, 6-8 брусков.</p>	<p>1. Ходьба парами, бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Влезание на наклонную лестницу.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>П/и «Найди свой цвет».</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p>	

<u>Апрель</u>				
I	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>Пензулаева Л.И., 68</p>	<p>2-3 скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.</p>	<p>1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Ходьба по скамейке.</p> <p>4. Прыжки в длину с места</p> <p>П/и «Наседка и цыплята»</p> <p>5. Игра «Где цыпленок?»</p>	
II	<p>Задачи: Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.</p> <p>Пензулаева Л.И., 69</p>	<p>Обручи по кол-ву детей в группе, два шнура, мячи по числу детей в подгруппе.</p>	<p>1. Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Бросание мяча о бол двумя руками.</p> <p>П/и «По ровненькой дорожке»</p> <p>5. Игра м/п</p>	
III	<p>Задачи: Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, две доски, большой шнур.</p>	<p>1. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие</p>	

	двумя руками, упражнять в ползании по доске. Пензулаева Л.И., 70		упр. 3. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 4. Ползание по доске. П/и «Лягушки». 5. Ходьба в колонне по одному	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе беге колонной по одному, учит влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. Пензулаева Л.И., 71	Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Найди свой цвет» 5. Игра м/п	
<i>Май</i>				
I	Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Пензулаева Л.И., 73	Кольца (о кольцеброса) по кол-ву детей, 2 скамейки, 6-8 шнуров.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по скамейке. П/и «Мыши в кладовой». 4. Игра «Где спрятался мышонок?»	
II	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в	По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с	

	подбрасывании мяча вверх. Пензулаева Л.И., 73		места (расстояние между шнурами 15 см). 4. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. П/и «Поезд» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Пензулаева Л.И., 74	Мячи по кол-ву детей, две скамейки, шнур.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 4. Ползание по скамейке. П/и «Воробышки и кот» 5. Ходьба в колонне по одному.	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе, отрабатывать переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Пензулаева Л.И., 75	Две лесенки, две доски, 5-6 коротких шнуров, цветные ленточки (для игры).	1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Найди свой цвет».	

			5. Ходьба в колонне по одному.	
--	--	--	--------------------------------	--