

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 26.08.2022 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ХМР  
СОШ п. Бобровский  
Сивкова Ж.В. Сивкова  
Приказ № 170-О от  
31.08.2022 года

**Рабочая программа  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
Ханты-Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа п. Бобровский»**

**Образовательная область «Физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста  
(от 1г. 6 м. до 4 лет)  
на 2022 – 2023 учебный год**

Инструктор  
по физической культуре  
Клименко К.О.

п. Бобровский, 2022

## **Содержание программы**

<b>I. Целевой раздел.....</b>	<b>4</b>
1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	5
1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт.....	6
1.3. Цель и задачи реализации программы.....	6
1.4. Принципы к формированию программы.....	10
1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 1,6 до 4 лет).....	11
1.6. Целевые ориентиры и промежуточные результаты образовательного процесса.....	15
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>19</b>
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей разновозрастной группе обще развивающей направленности для детей 1,6 - 4 лет.....	19
2.2. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.....	21
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. ....	26
2.4. Профилактическая работа.....	30
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.....	31
2.6. Календарный и перспективный план работы с обучающимися.....	34
<b>III. Организационный раздел.....</b>	<b>37</b>
3.1. Материальная база учреждения.....	37
3.2. Оснащение физкультурного зала.....	38
3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.....	40

3.4. Формы и методы оздоровления детей.....	42
3.5. Физкультурно-оздоровительный режим.....	43
3.6. Физкультурно-оздоровительная работа.....	46
3.7. Система мониторинга освоения Программы.....	48
<b>IV. Содержание образовательной деятельности по физической культуре, в части, формируемой участниками образовательных отношений.....</b>	<b>51</b>
4.1. Цель и задачи части, формируемой участниками образовательных отношений.....	51
4.2. Вариативные формы, способы и методы и средства реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений.....	51
<b>Программно-методический комплекс образовательного процесса.....</b>	<b>54</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>57</b>

## **I. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

## **1.1. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
3. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 г. № 30384);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
7. Устав МКОУ ХМР СОШ п. Бобровский;
8. Годовой план работы МКОУ ХМР СОШ п. Бобровский на 2022-2023 учебный год.

## **1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

-двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной 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 наносящем 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

## **1.3. Цель и задачи реализации программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Конкретизация задач:**

##### ***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.

-Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

-Мотивировать детей на обучение бережному отношению к своему здоровью, здоровью других детей.

-Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

-Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

-Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

***Развитие физических качеств:***

-Формировать умение детей сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

-Приучать детей 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.

-Содействовать в обучении ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

-Содействовать в обучении прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

-Содействовать в обучении отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

-Содействовать в обучении ловкости в челночном беге.

-Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (владение основными движениями):***

-Содействовать в обучении детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

-Содействовать в обучении выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.д.)

-Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

-Содействовать в обучении сохранению равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

-Мотивировать на обучение ползать на четвереньках, лазать по лесенке- стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

-Содействовать в обучении ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

-Содействовать в обучении катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

-Способствовать проявлению интереса и желания заниматься физическими упражнениями.

-Создавать условия для проявления положительных эмоций и активности в двигательной деятельности.

-Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

-Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

-Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

-Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

-Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

## **1.4. Принципы к формированию Программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

**1. Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**3. Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфорtnости в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**4. Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

**5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**6. Принцип единства с семьёй**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 1,6 до 4 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Физическое развитие детей в 1-3 года уже позволяет им подниматься по лестнице – сначала с поддержкой, а потом и без неё. Он охотно играет с мячом, строит из кубиков сложные сооружения.

Одна из особенностей физического развития – хождение, переваливаясь с ноги на ногу. Когда ребенок пытается бежать, то наклоняет туловище вперед, вытягивает руки.

Ближе к двум годам ребенок уже достаточно освоил ходьбу. Физическое развитие в 2 года позволяет малышу совершать небольшие пробежки, резко останавливаясь, чтобы подобрать интересный предмет.

Большинство детей первых двух лет жизни разворачивают ступни ног внутрь. Это связано особенностями физического развития детей 2-х лет – дело в том, что до 3-х лет у детей нет прогиба на ступне, и таким образом они компенсируют его отсутствие.

Кости находятся в процессе непрерывного роста, и привычка спать в неправильной позе или сидеть, поджав ноги под себя, могут способствовать искривлению бедренных костей.

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 2-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно. Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать.

Показатель работы сердечнососудистой системы у ребенка 2-3 лет приближается к норме показателей взрослого человека: 86-90 сердцебиений в минуту. Со стабилизацией количества сердцебиений снижается и напряжение во всей системе.

Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза.

**Ребенок в 1,6 - 2 года должен уметь:** ходить самостоятельно, нести что-то в руках, тянуть или что-то толкать; поднимать ногу на ступеньку; строить из 2-4 кубиков пирамидку; самостоятельно кушать; частично раздеваться без помощи взрослых; «подражать» действиям взрослых (читать книгу, разговаривать по телефону; смотреть телевизор и т.д.)

### **Возрастные особенности детей 1,6 – 2 лет.**

Прямо хождение, речевое общение и предметная деятельность — основные достижения данного возраста. Овладение речью — главное новообразование раннего возраста.

**На 3 году жизни** характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются с большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

**3-хлетний** ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

К 3 годам малыш уже уверенно бегает, может менять направление движения.

**К 4-м годам** ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 ш.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом).

Идет перестройка организма. Это уже не малыши, но еще и не взрослые. В это время врачи отмечают быстрый рост и потерю жировой массы. Пропадает детская пухлость – малыш выглядит пропорциональным. Сейчас он может потерять несколько килограммов, так как постоянно находится в движении. Идет укрепление сосудов всего тела, налаживание работы сердца, развитие дыхательной системы.

Ребенок становится более выносливым.

Рост мальчиков и девочек примерно одинаковый. Их развитие происходит по одному принципу: они активные, жизнерадостные, любят совместные игры.

Дети 3-4 лет умеют:

- Ходят на носочках и пятках, могут делать большие и маленькие шаги;
- Ходят и бегают, но непродолжительное время;
- Прыгают на месте, вперед или назад;
- Могут бросить и поймать мяч;
- Любят общую физическую активность;
- Могут контролировать свое тело, удерживать равновесие.

К 4 годам появляется полное владение своим телом.

## **1.6. Целевые ориентиры и промежуточные результаты образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

#### **Промежуточные планируемые результаты:**

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

#### ***Показатели правильного выполнения детьми основных видов движений:***

**Ходьба** ребенка считается правильной, если он держит корпус прямо, смотрит вперед, движения рук и ног согласованные, ногами не шаркает, сохраняет заданное направление. При обследовании ребенок проходит расстояние 10м и выполняет задание дважды.

**Бег** можно считать правильным, если в момент движения ребенок немного наклоняет туловище вперед, голову держит прямо, согласовывает работу рук и ног, сохраняет заданное направление.

**Метание на дальность** считается выполненным правильно тогда, когда ребенок в момент действия стоит по направлению броска, слегка расставив ноги, туловище держит прямо, замах выполняет от плеча, делает энергичный бросок в указанном направлении.

**Прыжок в длину с места на двух ногах** считается выполненным правильно, если ребенок слегка расставит ноги, немного согнет колени, корпус несколько наклонит вперед, оттолкнется одновременно обеими ногами и мягко приземлиться на них.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей разновозрастной группе общеразвивающей направленности для детей 1,6- 4 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих *задач*:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

1. Развивать основные виды движения в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности детей;
2. Обращать внимание на улучшение координации движений, их экономичности и ритмичности;
3. Развивать умение соблюдать заданное направление движения, уметь изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом, расположением педагога; прекращать или начинать движение, переходя от одних движений к другим;
4. Приучать детей действовать согласованно, одновременно начиная и заканчивая движения, действовать всем дружно, совместно играть в подвижные игры;
5. Выполнять упражнения в соответствии с показом и словесными указаниями взрослого;

6. Большое внимание уделять самостоятельности детей в двигательных действиях.
7. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
8. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
9. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
10. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
11. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности я красоты движений;
12. Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
13. Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком.
14. Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
15. Обучение хвату за перекладину во время лазанья;
16. Закрепление умения ползать.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

3. Заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.
4. Формировать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать познавательные интересы и расширять кругозор маленького ребенка, воспитывать зачатки волевых и других черт характера.
4. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
5. Формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
6. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
7. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами.

Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## **2.2. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

**Для детей от 1,6 до 3-х лет:**

### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба стайкой за педагогом в заданном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки, парами держась за руки, в разных направлениях. Ходьба по дорожке шириной 20см, ходьба между предметами. В колонне друг за другом небольшими группами и всей группой. Приставной шаг в сторону.

**Бег.** Бег стайкой на расстояние 10м, бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой, за предметом или с ним, в колонне небольшими группами и всей группой, по кругу, между двумя линиями, в медленном темпе до 30-40сек., в быстром темпе, в переменном темпе. Бег на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги, скрестным шагом, прыжками.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча с горки или ската и бег за ним.

Катание мяча педагогу двумя руками в положении сидя и стоя, друг другу с расстояния 1-1,5м. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх, от груди двумя руками через сетку. Бросание маленького мяча одной рукой (правой или левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5м. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель, маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см. Метание мячей или мешочек с песком вдаль правой и левой рукой, маленького мяча с расстояния до 1м в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках в разных направлениях, к предмету (расстояние 3-4м), по дорожке между двумя линиями. Подползание под веревку, дугу высотой 30-40см. Переползание через бревно, лежащее на полу. Лазание по стремянке произвольно. Попытки влезания на вертикальную лесенку и спуск с нее любым удобным способом.

**Прыжки.** Ритмичные приседания и выпрямления. Подпрыгивания на двух ногах, прыжки вверх. Прыжок на 2 ногах, пытаясь продвигаться вперед, в длину с места (через линию, палочку), в глубину.

**Равновесие.** Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25- 20см, длина 2-2,5м), по доске, положенной на землю, по наклонной доске шириной 25см (один конец приподнят на высоту 15-20см). Влезание на табурет (высота 25см) и спуск с него. Перешагивания через препятствие (высота 10-15см). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10см

одна от другой. Перешагивание с ящика на ящик (50x50, высота 15см), из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке, на четвереньках по доске, положенной на пол.

Последовательное перешагивание через несколько препятствий (палочки, кубики), положенные на расстоянии 20см один от другого.

Медленное кружение на месте.

## ***2. Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны. Махи кистями, руками вперед и назад. Перекладывание предмета из одной руки в другую. Потягивание вверх, вперед, в стороны прямых рук.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

**Для детей 3-4 лет:**

## ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70 - 100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Обще развивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

## **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флагжку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздашках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Кроме принципов, выделяются *методы физического развития и воспитания*.

*Традиционно различаются три группы методов.*

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также

способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно–распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится *средствам физического воспитания*.

*К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:*

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими *организованными формами работы являются:*

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья)
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

*Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению, и отработке основных движений.*

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

*Структура физкультурной непрерывно-образовательной деятельности общепринята:* состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и

амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

#### **2.4. Профилактическая работа**

**Основная цель** — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и профилактические задачи. **Основная задача** — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются **специальные профилактические задачи**:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;

- различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

## **2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

### ***Задачи взаимодействия с семьёй:***

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### *Формы работы с родителями*

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ОУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>

Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> </ul>
Оформлениеотовкрытых Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>
Дни и недели открытых дверей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>-совершенствовать двигательные навыки.</li> <li>- воспитывать физические и морально-волевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема.</p> <p>Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
Советы специалистов Консультации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значение физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

## **2.6. Календарный и перспективный план работы с обучающимися**

### **Перспективный план работы на 2022-2023 учебный год**

<b>Период</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>Сентябрь</b>	
1 неделя	Мониторинг детей 3-4 лет
2 неделя	Мониторинг детей 2-3 лет
3 неделя	Подготовка доклада на родительское собрание на тему: «Форма одежды для занятий физической культурой»
4 неделя	Спортивное развлечение: «Веселый малыш»
<b>Октябрь</b>	
1 неделя	Подготовка буклета: «Закаливание в детстве - как профилактика респираторных заболеваний»
2 неделя	Физкультурный досуг «Прогулка в волшебный лес»
3 неделя	Презентация и беседа на тему: «В здоровом теле – здоровый дух»
4 неделя	Консультация для родителей «Растем здоровыми»
<b>Ноябрь</b>	
1 неделя	Составление буклета для родителей на тему: «Как зимние виды спорта укрепляют иммунитет»
2 неделя	Спортивный досуг: «Встреча зимы»
3-4 неделя	Подготовка проекта: «Рацион – основа здоровья». Презентация
<b>Декабрь</b>	
1 неделя	Консультация родителей на тему: «Спортивные достижения детей»
2 неделя	Доклад для педагогов: «Роль игр на свежем воздухе»

3 неделя	Развлечение «Забавы снеговика»
4 неделя	Праздник: «Новогодние приключения деда Мороза и Снегурочки»
<b>Январь</b>	
1-2 неделя	Спортивное развлечение: «Арктика»
3 неделя	Консультация родителей на тему: «Качественная стелька у спортивной обуви»
4 неделя	Беседа с детьми: «Почему важно заниматься спортом?»
<b>Февраль</b>	
1 неделя	Родительское собрание. Доклад на тему: «Пример спортивной семьи – основа здоровой привычки»
2 неделя	Досуг «Сорока-белобока»
3 неделя	Спортивный праздник: «Папин праздник»
4 неделя	Папка-передвижка для родителей: «Опасные трюки»
<b>Март</b>	
1 неделя	Спортивный досуг: «Мамина радость»
2 неделя	Подготовка папки-передвижки: «Роль спорта в жизни людей»
3 неделя	Развлечение «Праздник зверей»
4 неделя	Презентация проекта: «Опасная профессия - пожарный»
<b>Апрель</b>	
1 неделя	Подготовка проекта и презентации на тему: «Олимпийские виды спорта»
2 неделя	Физкультурное развлечение: «Веселые старты»
3-4 неделя	Русские народные игры. Курс занятий по изучению культуры игры.
<b>Май</b>	
1-2 неделя	Физкультурный праздник: «День здоровья»
3-4 неделя	Родительское собрание. Доклад на тему: «Результаты работы спортивной подготовки»

## План спортивно-музыкальных мероприятий на 2022-2023 гг.

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
<i><b>Разновозрастная младшая группа</b></i>		
1	Спортивное развлечение: «Веселый малыш»	Сентябрь
2	Физкультурный досуг «Прогулка в волшебный лес»	Октябрь
3	Спортивный досуг: «Встреча зимы»	Ноябрь
4	Развлечение «Забавы снеговика» Праздник: «Новогодние приключения деда Мороза и Снегурочки»	Декабрь
5	Спортивное развлечение: «Арктика»	Январь
6	Досуг «Сорока-белобока» Спортивный праздник: «Папин праздник»	Февраль
7	Спортивный досуг: «Мамина радость» Развлечение «Праздник зверей»	Март
8	Физкультурное развлечение: «Веселые старты»	Апрель
9	Физкультурный праздник: «День здоровья»	Май

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материальная база учреждения.**

В ОУ функционирует актовый/спортивный зал. В зале проходит непрерывно - образовательная деятельность (далее НОД) по физической культуре. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно образовательной деятельности. Все это доступно для детей всех детей, посещающих ОУ. Спортивное оборудование: палки, обручи, мячи, маты, кегли, гимнастические скамейки, комплекс для отработки ползания и подлезаний «Тоннель», воротики для подлезаний, массажные дорожки, скакалки, дорожки для равновесия и другие. Так же имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток, пальчиковых игр, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность непрерывно – образовательной деятельности.

**- актовый/спортивный зал**, в котором для проведения непрерывно - образовательной деятельности, имеется: музыкальный центр, пианино, детские музыкальные инструменты, дидактические игры; спортивный инвентарь.

На территории ОУ оборудованы:

- спортивная площадка для проведения непрерывно - образовательной деятельности на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками, турниками, гимнастическим бревном, горкой.

### **3.2. Оснащение физкультурного зала**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Гимнастические скамейки	2
2	Спортивный комплекс	1
3	Корзина для мячей	3
4	Обручи большие	3
5	Обручи малые	19
6	Палки гимнастические	28
7	Скакалки	17
8	Мячи ортопедические	2
9	Набор кегель	2 (27+6)
10	Конусы	8
11	Полка для оборудования на колесиках	4
12	Дуги средние	3
13	Батут	1

14	Маты	4
15	Тренажеры спортивные	1
16	Канат	2
17	Флажки	71
18	Платочки	50
19	Бассейн с пластмассовыми шарами	1
20	Мешочки с рисом	35
21	Ленточки	22
22	Массажная дорожка со следками	2
23	Деревянная массажная дорожка	2
24	Кубики	2 набора
25	Пластмассовые гантели большие	12
26	Пластмассовые гантели малые	59
27	Игрушечный боулинг	1
28	Мяч диаметром 125 мм	2
	Мяч диаметром 170 мм	9+4
	Мяч диаметром 85 мм	16
	Мяч диаметром 105	4
	Мяч с углублениями	6
29	Дартс	2

30	Погремушки	16
31	Набор из матов разной формы	1
32	Ложка с яйцом	6
33	Кольцеброс	2
34	Воронка с шаром для закидывания	2
35	Мягкий снаряд	20
36	Веревки разной длины	3
37	Веревка-косичка	1
38	Стеллажи для оборудования	2
39	Снежки	40
40	Следки + фигуры	35 + 1 набор
41	Твистер	1
42	Лестница-радуга	1

### **3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ОУ**

**Цель:** Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1	Администрация ОУ	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4	Воспитатель	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

### **3.4. Формы и методы оздоровления детей.**

1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>• щадящий режим в адаптационный период;</li><li>• гибкий режим;</li><li>• организация микроклимата;</li><li>• определение оптимальной нагрузки.</li></ul>
2	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"><li>• курс лекций и бесед;</li><li>• папки-передвижки</li></ul>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"><li>• умывание;</li><li>• мытье рук;</li></ul>
4	Воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"><li>• проветривание помещений;</li><li>• сон при открытых фрамугах;</li><li>• воздушные ванны;</li></ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"><li>• развлечения;</li><li>• праздники;</li><li>• дни здоровья;</li><li>• физкультурные досуги.</li></ul>
6	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"><li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li><li>• музыкально-театральная деятельность;</li><li>• хоровое пение.</li></ul>
7	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"><li>• ходьба босиком;</li><li>• массаж;</li><li>• дыхательная гимнастика;</li><li>• обширное умывание.</li></ul>
8	Организация двигательного режима	<ul style="list-style-type: none"><li>• утренняя гимнастика;</li><li>• физкультурные занятия;</li><li>• подвижные игры;</li><li>• профилактическая гимнастика;</li><li>• спортивные игры;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• музыкально-ритмические занятия;</li> <li>• оздоровительный бег;</li> <li>• дозированная ходьба;</li> <li>• корригирующая гимнастика.</li> </ul>
--	---

### 3.5. Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.30-8.20	Воспитатели
Осмотр детей	Ежедневно 08.00-09.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно 08.20-08.30	Инструктор по физической культуре
Завтрак, обед, ужин	08.30, 12.20, 16.00	Воспитатель, младший воспитатель
Физкультурные занятия	Понедельник, среда, пятница 09.20-10.00	Инструктор по физической культуре
Музыкальные занятия	Вторник, четверг 09.20-10.00	Музыкальный руководитель
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели

Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре
Физкультурный праздник	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)		Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня, ежедневно	Воспитатели
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по физической культуре

Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Директор, заместитель руководителя, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по физической культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Директор, заместитель руководителя, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед. сестра
Санитарно - гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Директор, заместитель руководителя, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Директор, заместитель руководителя, инструктор по физической культуре, воспитатель, педагог-психолог

## Расписание образовательной нагрузки.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Младшая под-группа	Утренняя гимнастика (08.20-08.25)	Утренняя гимнастика (08.20-08.25)	Утренняя гимнастика (08.20-08.25)	Утренняя гимнастика (08.20-08.25)	Утренняя гимнастика (08.20-08.25)
	Занятие по физкультуре (09.20-09.35)		Занятие по физкультуре (09.20-09.35)		Занятие по физкультуре (09.20-09.35)

### 3.6. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по физической культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по физической культуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех	Ежемесячно	Инструктор по физической

возрастных групп		культуре
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>		
Антropометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра, инструктор по физической культуре
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Директор, заместитель руководителя, медицинская сестра, инструктор по физической культуре
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь, Май	Инструктор по физической культуре
<b>Физкультура и оздоровление в режиме дня</b>		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по физической культуре,
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по физической культуре
Проведение физкультминуток	По мере необходимости	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
<b>Организационно-массовая работа</b>		
Проведение для здоровья	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по физической

		культуре, музыкальный руководитель
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Работа с педколлективом и родителями</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по физической культуре, медицинская сестра,
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Директор, заместитель руководителя, Инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по физической культуре

### **3.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»
	Диагностическая карта

### **Показатели физической подготовленности детей второй группы раннего возраста.**

**Ходьба** ребенка считается правильной, если он держит корпус прямо, смотрит вперед, движения рук и ног согласованные, ногами не шаркает, сохраняет заданное направление. При обследовании ребенок проходит расстояние 10м и выполняет задание дважды.

**Бег** можно считать правильным, если в момент движения ребенок немного наклоняет туловище вперед, голову держит прямо, согласовывает работу рук и ног, сохраняет заданное направление. Дистанция бега 10м.

Обследование проводится в виде игрового задания. Ребенок бежит к кукле.

Чтобы ребенок не уменьшал скорость бега, куклу не следует ставить близко к линии финиша. После небольшого отдыха, ребенок бежит второй раз.

**Метание на дальность** считается выполненным правильно тогда, когда ребенок в момент действия стоит по направлению броска, слегка расставив ноги, туловище держит прямо, замах выполняет от плеча, делает энергичный бросок

в указанном направлении. Дети бросают мешочек с песком 150гр. 3 раза правой и левой рукой. Все три результата учитываются.

**Прыжок в длину с места на двух ногах** считается выполненным правильно, если ребенок слегка расставит ноги, немного согнет колени, корпус несколько наклонит вперед, оттолкнется одновременно обеими ногами и мягко приземлиться на них. Прыжок ребенок выполняет три раза подряд. Все три результата учитываются.

#### *Средние количественные показатели уровня двигательной подготовленности детей*

Периоды измерения	Виды движений									
	Ходьба, 10 м, с		Бег, 10 м, с		Прыжки в длину с места, м		Метание на дальность, см			
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
В начале учебного года	10,5	10,8	5,5	5,6	20	20	159	147	128	111
В конце учебного года	7,9	7,5	3,8	3,8	50	40	291	245	226	204

#### **IV. Содержание образовательной деятельности по физической культуре, в части, формируемой участниками образовательных отношений.**

##### **4.1. Цель и задачи части, формируемой участниками образовательных отношений**

**Цель:** Организация мероприятий, при участии детей, родителей и педагогов, направленных на развитие познавательных, творческих и физических качеств детей, а также способных сформировать целостное представление о здоровом образе жизни

**Задачи:**

- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- Обогащение опыта и укрепление взаимосвязи детско-родительских отношений;
- Повышение уровня физической активности;
- Оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) детей;

##### **4.2. Вариативные формы, способы и методы и средства реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений**

Для реализации программы в части, формируемой участниками образовательных отношений, нами были использованы следующие технологии:

№	Технология/элемент технологии	Запланированные мероприятия
1	Здоровьесберегающие технологии:	-утренняя гимнастика;

	-физкультурно-оздоровительные (технологии развития физических качеств, закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.); -обучение здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, проблемно-игровые технологии, коррекционные технологии)	-пальминг; -стрейтчинг; -психогимнастика; -динамичные игры;
2	Технологии проектной деятельности: -игровые ролевые занятия (народные танцы, игры, драматизации, сценки)	Проекты: «В здоровом теле – здоровый дух!»; «Рацион – основа здоровья» «Опасная профессия – пожарный»
3	Информационно-коммуникативные технологии	Презентационная работа (дети, родители и педагоги): «Зимние олимпийские игры», «зимние виды спорта», «спортивные игры» и т.д.
4	Игровые технологии	Построение всей работы базируется на данных технологиях, элементы технологий используется в процессе образовательной деятельности.
5	Технологии спортивно-развлекательного характера	Спортивные досуги, праздники и развлечения (См. план мероприятий)
6	Технологии коррекции физической подготовки	Индивидуальные занятия с детьми, отсутствующими, на предыдущих занятиях, для освоения программы по физической культуре.

**Парциальные программы, используемые при реализации программы в части, формируемой участниками образовательных отношений:**

№ п/п	Наименование программы	Автор	Цель	Задачи	Краткое содержание
1	Программа «Физическая культура дошкольникам»	Глазырина Л.Д.	Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.	и -обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей. - обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей. - обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.	Физическое совершенствование детей возможно лишь при правильном подборе физических упражнений, соответствии методики занятий возрасту ребенка и квалифицированной работе персонала.

## **Программно-методический комплекс образовательного процесса**

1. Бодраченко И.В. Игровые досуги для детей 2-5 лет/ Бодраченко И.В. – М.: ТЦ «Сфера», 2009г. – 128 с.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. ФГОС./ Борисова М.М. - М.: Мозаика-синтез, 2014г.
3. Вавилова Е. А. Учите бегать, прыгать, лазать, метать/ Вавилова Е. А. – М.: Просвещение, 1983-144 с.
4. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду Вареник Е.Н. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.
5. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк.учреждений/Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. – М.: Гуманитар.изд.центр Владос, 2005 г. – 175 с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманит.изд.центр: Владос, 1999. – 272 с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования/Глазырина Л.Д. – М.: Гуманитар. Изд.Центр: Владос, 2004. – 143с.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Средний возраст. – М.: Гуманит.изд.центр: Владос, 1999. – 304 с.
9. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: Пособие для педагогов дошк.учреждений/ Печора К.Л., Пантиухина Г.В., Голубева Л.Г. – М.: Гуманит.изд.центр Владос, 2004. – 172 с.
10. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду. Творческая школа для дошколят/ Ермак Н.Н. – Ростов на Дону: Феникс, 2005г – 288с.

11. Играйте на здоровье! Программа и технологии физического воспитания детей 3-7 лет/ Волошина Л.Н., Курилова Т.В. – Б.: Белый город, 2013. – 219 с.
12. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет: Методическое пособие для педагогов и родителей/ Маханева М.Д., Решикова С.В. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 96 с.
13. Кузнецова А.Е. 195 развивающих игр для малышей от 1 до 3 лет/ Кузнецова А.Е. – М.: ДОМ. ХХI век, РИПОЛ классик, 2011. – 189 с.
14. Конструктор образовательной программы. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья детей/Микляева Н.В., Прищепа С.С., Виноградова Н.А., Палий Т.М. – М.: ТЦ «Сфера», 2015г. – 144 с.
15. Конструктор образовательной программы. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/ Микляева Н.В., Прищепа С.С., Виноградова Н.А., Палий Т.М. – М.: ТЦ «Сфера», 2015г. – 176 с.
16. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн.для воспитателя дет.сада. – 2-е изд., испр. / Лайзане С.Я. – М.: Просвещение, 1987г. – 160 с.
17. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Изд. 2-е./ Литвинова О.М. — Ростов на Дону: Феликс, 2010г. – 492 с.
18. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006. – 170 с.
19. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3 изд. Испр.и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

20. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014г. – 80 с.
21. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования/ Прищепа С.С. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. – 128 с.
22. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн.для воспитателя дет.сада/ Богуславская З.М., Смирнова Е.О. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
23. Реализация Образовательной области «Физическое развитие»/Г.Ю.Байкова, В.А.Моргачева, Т.М. пересыпкина. – Волгоград.: Учитель, 2015. – 171 с.
24. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет.сада. – 2-е изд., испр.и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
25. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
26. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебник для учащихся дошкольных отд-ний пед.училищ. Изд. 2-е, перераб.и доп.– М.: Просвещение, 1976. – 239 с.
- 27.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманит.изд.центр вЛАДОС, 1999. – 72 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
МЛАДШАЯ РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (владение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:**

- Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняет заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: останавливается, приседает, поворачивается.
- Бегает, сохранив равновесие, изменяет направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивает через предметы.
- Ползает на четвереньках, лазит по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

## СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
<b>Вводная часть</b>	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиком
<b>Основные виды движений</b>	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

## ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С осенними листочками	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»); 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	Темы	
	1 - 2-я неделя	3 - 4-я неделя

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врасыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флагами
<b>Основные виды движений</b>	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
<b>Подвижные игры</b>	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровенькой дорожке»	«Поймай комара»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия \ Темы	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменения направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врасыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врасыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке» ); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушишки»	«Птица и птенчики»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

## ЯНВАРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет заниматься игрой.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске шириной 15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки - прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя	3 - 4-я неделя

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врасыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>ОРУ</b>	С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурями 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенек на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

## МАРТ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя
------	------------	------------	----------------

Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменения направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
<b>ОРУ</b>	На скамейке с кубиками	С косичкой	Без предметов	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружек с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками).
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огурчик, огурчик»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя

Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменения направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	С кольцом от кольцеброса	С мячом	С флагами	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками4 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
<b>Подвижные игры</b>	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»