

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №101  
Протокол № 1 от 31.08.2017



УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ №101  
Е.С. Николаева  
Приказ № 51 от 01.09.2017

**Рабочая программа**  
инструктора по физической культуре  
Витко Ларисы Александровны

Младшей группы №1 общеразвивающей направленности

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 101  
комбинированного вида Калининского района г. Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2017 год

# СОДЕРЖАНИЕ

## **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель написания программы
- 1.3. Задачи программы
- 1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы
- 1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-4 лет
- 1.6. Основания разработки рабочей программы
- 1.7. Срок реализации рабочей программы
- 1.8. Целевые ориентиры освоения воспитанниками 2-младшей группы образовательной программы по физическому развитию воспитанников

## **2. Содержательный раздел рабочей программы**

- 2.1. Содержание работы по физическому развитию в группе №1 общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет
- 2.2. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
- 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы и планируемые результаты
- 2.4. Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими областями
- 2.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников 2-й младшей группы №1
- 2.6. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

## **3. Организационный раздел рабочей программы**

- 3.1. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
- 3.2. Организация двигательного режима в младшей группе №1
- 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

### 3.4. Создание развивающей предметно-пространственной среды

## 1. Целевой раздел рабочей программы

**1.1. Пояснительная записка .** Данная рабочая программа разработана в соответствии с основной программой Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 101 комбинированного вида и направлена на реализацию требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования в области «физическое развитие» и «здоровье».

**1.2. Цель:** реализация содержания основной адаптированной программы дошкольного образования для детей в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

### **1.3. Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:**

- 1.обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
  2. организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
  3. обеспечение личноcтно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию
- Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: сентябрь, апрель-май.

### **Принципы физического развития**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к

инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организует знакомые игры и придумывает свои.

*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и

приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеofilмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует

преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к

ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств, происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического

воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

### **1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-4 лет**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам», отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. Под руководством воспитателя дети успешно осваивают умения самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, новые предметные и игровые действия. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания.

Под влиянием общения *происходят большие изменения в развитии речи*: значительно увеличивается запас слов, совершенствуется грамматический строй речи, появляются элементарные высказывания об окружающем. При этом дети пользуются не только простыми, но и сложными предложениями. По основным показателям речевого развития (словарный запас, звукопроизношение, беглость речи, понимание и запоминание прочитанного) девочки обычно превосходят мальчиков.

У младших дошкольников возрастает целенаправленность действий. Речь сопровождает практические действия ребенка, но еще не выполняет планирующей функции. В четыре года дети способны представить ход практического действия, но все еще не могут заранее рассказать о действии, которое нужно произвести.

На четвертом году жизни развивается интерес к общению со сверстниками. Взаимоотношения между детьми возникают на основе интереса к действиям с привлекательными предметами, игрушками. Игра — любимая деятельность младших дошкольников. Младший дошкольник охотно подражает показываемым ему игровым действиям.

Обязательным является время свободных игр по самостоятельному выбору и желанию детей. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок четвертого года жизни обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается,



с удовольствием принимает участие во всех делах. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Дети знают разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.

Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.

Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы построений

Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Подвижные игры. Основные правила игр, по мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать

- мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

## **1.6. Основания разработки рабочей программы**

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МО и Н РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №101 комбинированного вида Калининского района Санкт-Петербурга на основе основной адаптированной программы дошкольного образования для детей «Детство»

## **1.7.Срок реализации рабочей программы**

2017-2018 учебный год

(Сентябрь 2017 - июнь 2018 года)

## **1.8.Целевые ориентиры освоения воспитанниками 2-младшей группы образовательной программы по физическому развитию воспитанников**

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.

Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом,

перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр. строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место. Основные правила игр, по мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

### **Основные движения**

Воспитатель создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

**Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

**Повороты**, переступая на месте.

### **Общеразвивающие упражнения**

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

**Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

**Положения и движения туловища-**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

**Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

### **Спортивные упражнения**

**Катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

**Хожение на лыжах** ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

**Подготовка к плаванию:** передвижение в воде, обливание водой лица, головы.

**Катание на санках** кукол, друг друга с невысоких горок.

**Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

### **Подвижные игры**

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

### **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:**

**Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

**Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

### **Упражнения на развитие координации движений:**

**Упражнения с предметами**

Переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

**Игры:** «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

**Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.

Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание работы по физическому развитию в группе №1 общеразвивающей направленности для детей 3-4 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 специфических 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 умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение 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, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

### 1. Основные виды движений

**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 15-20 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 наклонной 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, убежать 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 левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (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 вперед (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 ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## 3. Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном 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 флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**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 свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>- на улице,</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>-классические,</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

### 2.4. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других



образовательных

областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закалывания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок.
3. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**2.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников 2-й младшей группы № 1**

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

## **Система оценки выполнения основных движений** **младшая группа (3- 4 года)**

**Ходьба с перешагиванием:** 7 кубиков (3-4г.) и 10 кубиков (4-5 лет) расстояние между кубиками 25-35 см.

«3» - ребенок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идет в едином ритме, в удобном для него темпе; спину держит прямо, голову не опускает, движения рук свободные, активные.

«2» - ребенок идет то переменным, то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения.

«1»- ребенок идет приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участия в движении.

«0» - ребенок идет, сбивая кубики, не стараясь поставить ногу между ними; или делает попытку перешагнуть и, не понимая движения, останавливается, не продолжая его; или отказывается выполнять упражнение.

**Прыжки на двух ногах с продвижением вперед:** 2,5 м (3-4 года) и 3,5 (4-5 лет)

«3» - все расстояние ребенок прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь двумя ногами; спину держит прямо, смотрит вперед, выполняет одновременное активное движение руками вперед-назад.

«2» - все расстояние ребенок может прыгать, отталкиваясь двумя ногами, нет единого ритма (прыжки выполняются с остановками, один прыжок длиннее другого); прыгает на всей стопе, ноги в коленях почти не сгибаются (прямые ноги) или наоборот сильно приседает.

«1» - ребенок выполняет несколько прыжков, отталкиваясь двумя ногами одновременно, затем продолжает движение отталкиваясь одной ногой другую подтягивает.(прямой галоп).

«0» - ребенок выполняет приседание или подпрыгивание на месте, ил делает 2-4 прыжка вперед, отталкиваясь одной ногой, другую подтягивает (прямой галоп), затем останавливается.

**Броски мяча (20-25) вниз о пол и ловля.**

«3» - ребенок принимает И.П.: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса, кисти рук обхватывают мяч с двух сторон, пальцы рук разведены; при броске ребенок направляет мяч четко вниз; регулирует усилие – мяч отскакивает до уровня пояса; ловит мяч кистями рук, не прижимая к груди.

Ребенок 3-4 года выполняет движение (бросание-ловля) 5 и более раз подряд не сходя с места (можно самостоятельно или под счет педагога).

«2» - ребенок принимает правильное И.П., но при броске направляет мяч не четко вниз, поэтому делает шаг вперед или бежит за мячом. При этом ловит мяч кистями рук (возможно с последующим прижиманием к груди), затем следующий бросок и т.д.

Ребенок 3-4 года выполняет движение (бросание-ловля) 5 и более раз, но с остановками и передвижениями, нет единого ритма.

Ребенок 4-5 лет 10 и более раз

«1» - - ребенок принимает правильное И.П., но выполняет слабый толчок руками, поэтому при попытке поймать мяч малыш приседает или наклоняется, иногда получается поймать мяч, при этом ребенок прижимает мяч к груди.

«0» - ребенок принимает правильное или не правильное И.П. (ноги вместе или врозь, но не на одной линии – одна нога чуть впереди – нет устойчивого положения); руки сильно прижаты к туловищу; мяч бросает в произвольном направлении (или поднимает его вверх и бросает из этого и. п.) бежит за ним или стоит и смотрит на него; либо вместо толка руками разводит руки в стороны, выпуская мяч из рук, далее стоит и смотрит, не выполняя никаких действий, а при попытке поймать – ему это не удастся.

## 2.6. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

### Формы работы с родителями

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационный стенд для родителей</li> <li>- Папки – передвижки в группах.</li> <li>- Страничка для родителей на сайте ДОУ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выступление на родительских собраниях.</li> <li>- Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.</li> <li>- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. –</li> <li>- Анкетирование и беседы с родителями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику.</li> <li>- Практикумы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение элементам спортивных игр.</li> <li>• обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья.</li> <li>• обучение родителей приемам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.</li> </ul> </li> <li>- Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.</li> </ul>

## **Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ**

- Заведующая ДОУ, заместители заведующей – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- Педагог-психолог способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- Медицинская сестра участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- Воспитатели способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- Музыкальные руководители участвуют в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- Учитель-логопед способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- Младший воспитатель способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

### **Материально-техническое обеспечение Программы.**

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- Спортивный зал, гимнастической стенкой , спортивным инвентарем;
- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице;
- Музыкальный зал;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

#### **Технические средства:**

1. Музыкальный центр.
2. CD и аудио материал – имеется и пополняется.

#### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

##### **Наглядно – образный материал:**

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет  
Карточки – схемы «Поведение в спортивном зале»  
Карточки – схемы «Перестроения»  
Карточки - схемы основных видов движений  
Карточки- схемы круговой тренировки  
Карточки-схемы подвижных игр

##### **Дидактические спортивные игры:**

- «Найди отличия»
- «Найди пару»

- «Открой замок»
- «Спорт зимой и летом»
- «Четвёртый лишний»
- «Спортивная угадай-ка»

**Картотеки** - имеются и обновляются.

- «Подвижные игры»
- «Игровые подражательные движения»
- «Сказочные эстафеты»
- «Считалки»
- «Игры по формированию здорового образа жизни»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### **3.1. Комплексная система физкультурно-оздоровительной**

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика..
5. Мониторинг, во время которых дети выполняют контрольные упражнения.
6. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

#### **3.2. Организация двигательного режима в младшей группе №1 общеразвивающей направленности**

<b>Формы организации</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Непосредственно образовательная деятельность	3 часа/нед (15 минут)

Утренняя гимнастика	6-8 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	15 минут
Гимнастика после дневного сна	5-7 мин.
Спортивные развлечения	20 минут 1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно

### 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>ГРУППЫ</b>	<b>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В НЕДЕЛЮ</b>
<b>ГРУППА № 1</b> <i>Общеразвивающая младшая</i>	15 минут	3

### 3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
<b>Для физкультурного зала</b>		
1.	Мячи резиновые диаметр 20 см	20
2.	Мячи резиновые диаметр 10 см	18
3.	Мячи резиновые диаметр 6 см	18
4.	Мячи пластмассовые диаметр 8 см	40
5.	Мячи «мякиши»	10

6.	Мячи гелевые 0,5 кг	16
7.	Мячи набивные 1 кг	16
8.	Кубики разноцветные	38
9.	Скакалки (длинные, короткие)	20
10.	Ленты (разных цветов) 1 м	18
11.	Ленты разноцветные 30 см	20
12.	«фонтанчики»	30
13.	Обручи (большие-1.20 см, Средние- 80см, малые -45 см)	20
14.	Канаты ( разной длинны )	2
15.	Кольцебросы	3
16.	Модули «альма»	2
17.	Гимнастические палки	20
18.	Гимнастические коврики	16
19.	Эспандеры	16



20.	Гимнастические маты	2
21.	Кегли	30
22.	Кегельбан	2
23.	Мешочки для метания	16
24.	Комплекс «Кузнечик»	1
25.	Батут	1
26.	Шведская стенка	3

### 3.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Образовательная область, направление образовательной деятельности	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	<p>1. Рабочая программа ДОУ</p> <p>2.Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет . Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО- Н. В. Нищева - Санкт-Петербург 2014</p> <p>- «Детство»: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Т.И. Бабаева – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2011</p> <p>- Образовательная область «физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие/науч. Ред.: А.Г.Гогоревидзе,- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012</p> <p>- Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет:</p>

Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС. 2001

- Повышение двигательной активности часто болеющих детей в детском саду: методическое пособие/под общей редакцией М.Е. Верховкиной – СПб.: НОУ «Санкт-Петербургский Центр поддержки инновационных технологий, форм и методов воспитания гражданственности и патриотизма», 2014

Диагностика:

- Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Методические рекомендации. Н.Л. Петренко, СПб. РГПУ им. А.И. Герцена., 2007.
- Повышение двигательной активности часто болеющих детей в детском саду: методическое пособие/под общей редакцией М.Е. Верховкиной – СПб.: НОУ «Санкт-Петербургский Центр поддержки инновационных технологий, форм и методов воспитания гражданственности и патриотизма», 2014
- «Физкультурные занятия в детском саду для детей второй младшей группы» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (3+), Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2012г.
- «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (4+), Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2012г.
- «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (5+), Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.
- «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (6+), Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.- «Оздоровительная гимнастика» (3-7 лет) авт. Л. И. Пензулаева, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2013г.
- «Физическая культура в детском саду» авт. Л. И. Пензулаева. Система работы в подготовительной к школе группе, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.
- «Сборник подвижных игр» авт. Э. Я. Степаненкова, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2011г.
- «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазырина. - Владос, 2005.
- «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» авт. И. М. Новикова, Издательство «Москва-Синтез», Москва, 2009г.
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» К. К. Утробина. - М., ГНОМ и Д, 2005
- «Игры с элементами спорта» Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004
- «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.
- «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.
- «Физкультурные упражнения, подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедической группы (ОНР)» Ю. А. Кирилова - СПб., Детство-пресс, 2005.
- «Физкультурные праздники в детском саду» Н. Н. Луконина. - М., Айрис-пресс, 2006.

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- «Дозированная ходьба» Кипнис Л. Журнал «Дошкольное воспитание» №10, 1990г.</li><li>- «Спортивные праздники и развлечения (сценарии) младший дошкольный возраст», Лысова В. Я. М., «АРКТИ», 2001г.</li><li>- «Спортивные праздники и развлечения (сценарии) старший дошкольный возраст», Лысова В. Я. М., «АРКТИ», 2001г.</li></ul> |
|--|--|