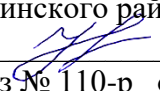


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга
(отделение дошкольного образования)**

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждена
Директором ГБОУ школа №98
Калининского района Санкт-Петербурга

И.В. Фетисова
Приказ № 110-р от 31.08.2022



Учтено мнение Совета
Родителей
ГБОУ школа №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

**Рабочая программа по физическому воспитанию детей 2 – 3 лет
на 2022-2023 учебный год**

I младшая группа

Срок реализации программы 1 год

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Баширова Анна Алексеевна

Санкт – Петербург
2022

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи реализации программы.....	3
Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	4
Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	4
Возрастные особенности детей 2-3 лет (I младшая группа).....	5
Индивидуальные особенности детей.....	6
Планируемые результаты освоения программы.....	7
Оценка результатов освоения программы.....	7
2. Содержательный раздел.....	9
2.1.Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре.....	9
2.2.Интеграция с другими образовательными областями.....	11
2.3.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	12
2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре.....	12
2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы.....	13
2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы.....	14
2.4.Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	14
2.5.Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами первой младшей группы.....	15
2.6.Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей.....	15
3. Организационный раздел.....	18
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	18
3.2.Двигательная активность детей в режиме дня.....	21
3.3. Планирование образовательной деятельности.....	22
3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности.....	21
3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре	35
3.4.Физкультурно-массовые мероприятия	35
3.5.Особенности работы в летний период.....	36
3.6. Условия реализации рабочей программы.....	36
3.6.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала.....	36
3.6.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки.....	37
3.6.3. Учебно-методическое обеспечение.....	37
Приложение 1. Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ.....	39

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 2-3 лет (I младшая группа) разработана в соответствии с Основной образовательной программой (ООП) ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга (отделение дошкольного образования)

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании»
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155)
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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"
- Устав ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга
- Локальные акты ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга

Цель рабочей программы:

создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей.

Задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ОДО и семьи;
- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения;

- способствование гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение адаптивности к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

Содержание психолого-педагогической работы по физическому воспитанию детей 2-3 лет ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра);
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

*Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
Возрастные особенности детей 2-3 лет (1 младшая группа)*

Особенности психического развития:

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500-2500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Особенности физического развития:

На третьем году жизни темпы физического развития замедлены. Это естественно, так как значительная часть энергии идет на обеспечение двигательной активности, на совершенствование внутренних органов и систем.

Центральная нервная система становится заметно выносливее. Периоды торможения сокращаются, увеличиваются промежутки активного бодрствования ребенка. Совершенствуются функции коры головного мозга, развивается память на события, произошедшие несколько месяцев назад.

Стремительно улучшается речь, накапливается все больший словарный запас.

Заметно стабилизируется деятельность сердечно-сосудистой системы. Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, что приводит к постепенному уменьшению частоты пульса. Частота сердцебиений снижается до 86—90.

Мышечная система у детей в этом возрасте формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. Кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются. Поэтому на занятиях выполнять ору из разных исходных положений, исключить силовые упражнения и упражнения, связанные с длительным пассивным ожиданием. Особое внимание уделить развитию сводов стопы, так как она уплощена. Рекомендуется выполнять упражнения в приподнятии, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости, ребристой доске.

Дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована, поэтому дети дышат поверхностно, часто, неравномерно. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудно-брюшной, а затем и грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

При относительно небольшом возрастном росте почек объем мочевого пузыря к концу третьего года жизни увеличивается почти в 4 раза. В ясельном возрасте рецепторы мочевого пузыря и спинной мозг все еще недостаточно развиты, поэтому позыв к мочеиспусканию слабый.

Индивидуальные особенности контингента детей 2-3 лет I младшей группы № 1:

Списочный состав воспитанников первой младшей группы № 1 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Индивидуальные особенности контингента детей 2-3 лет I младшей группы № 2:

Списочный состав воспитанников первой младшей группы № 2 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Планируемые результаты освоения программы

К трехлетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития компетенций ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием и несложными движениями;
- имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции;
- умеет выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь на других детей;
- может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Оценка результатов освоения программы

Для оценки достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие» используется система педагогической диагностики Н.В. Верещагиной (2015). Результаты освоения программы определяются по 5-ти балльной шкале с последующим вычислением среднего показателя:

1 балл – низкий уровень – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

- 2 балла – низко-средний уровень – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла – средний уровень – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – средне-высокий уровень – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
- 5 баллов – высокий уровень – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

«Зона риска» соответствует среднему значению ниже 2,2

«Зона проблем в развитии» соответствует среднему значению в интервале от 2,3 до 3,7

«Зона возрастной нормы» соответствует среднему значению больше 3,8

Педагогическая диагностика проводится два раза в год согласно комплексно-тематическому планированию на 2022-2023 учебный год: в начале года с 03.10.2022 по 07.10.2022 и в конце года с 8.05.2023 по 12.05.2023

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре

Виды движений	Задачи	Перечень упражнений
Основные движения		
Ходьба	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.
Бег		Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).
Ползание Лазание Подлезание Перелезание	Учить ползать, лазать, пролезать	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
Катание Бросание Метание	Учить действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать)	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с

		расстояния 50–100 см
Прыжки	Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах, через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка
Равновесие	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении упражнений	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).
Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Укреплять все группы мышц, развивать физические качества, повышать интерес детей к физическим упражнениям	Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника		Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног		Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя). Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры		
С ходьбой и бегом	Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движением, несложными движениями. Способствовать	«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
С ползанием	развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные	«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
С бросанием и ловлей мяча	движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Бросай точнее!».
С подпрыгиванием	передавать простейшие действия некоторых персонажей.	«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
На ориентировку в пространстве		«Где звенит?», «Найди флажок».
Движение под музыку и пение	Развивать интерес и потребность в движениях под музыку, развивать слуховое и зрительное внимание, двигательные качества	«Поезд», «Зайка», «Флажок»

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

«Познавательное развитие»

Развитие у детей интереса к физической культуре.

Формирование первичных представлений о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.):

- упражнения на ориентировку в пространстве
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.)
- просмотр мультфильмов о спорте, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, вырабатываемые у ребенка как адекватные для конкретных условий, развитие нравственных качеств:

- проведение подвижных игр

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх, при выполнении основных движений, при работе со спортивным инвентарем:

- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в физкультурном зале и площадке:

- участие детей в уборке физкультурного инвентаря и оборудования
- самообслуживание

«Речевое развитие»

Активизировать словарный запас за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематические (по сказкам) занятия

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»:

- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных родителями совместно с детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическая культура»:

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек
- восприятие литературных произведений

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти:

- использование упражнений ритмопластики
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку
- использование музыкально-подвижных игр
- построение занятия на танцевальном материале

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре

Образовательная деятельность в режимных моментах:

- Гимнастика: утренняя, после сна, дыхательная, на воспитание навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз
- Физкультминутки
- Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице
- Восприятие литературных произведений на тему «Спорт», «Здоровье»
- Рассмотрение иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях
- Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), разрезные картинки, рамки-вкладыши, складные кубики-картинки

Организованная образовательная деятельность:

- Игровая (на основе подвижных игр)
- Сюжетно-игровая
- На танцевальном материале
- С использованием нестандартного оборудования
- Тематическая

Самостоятельная деятельность детей:

- Разнообразная двигательная деятельность (самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе)

Совместная деятельность с семьей:

- Вовлечение родителей в образовательный процесс ОДО:
 - индивидуальные и групповые консультации
 - родительские собрания
 - оформление информационных стендов
 - организация фотовыставок
- Совместная деятельность
 - привлечение родителей к подготовке атрибутов для упражнений, площадки и зала для занятий
 - проведение совместных досугов, занятий
 - маршрутов выходного дня

2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы

- Наглядные

Создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фото и др.), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

- Словесные

Помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения):

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;

- Практические

Обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы

Основные средства, используемые для реализации Программы – физические упражнения (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание).

Используются:

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

2.4. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

«Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская

Цель программы:

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разнообразно развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства

Задачи:

- Укрепление здоровья детей
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.
- Создание условий для реализации потребности в ДА

Характеристика программы:

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

Используемый раздел программы:

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:
 - Босохождение
 - Питьевой режим
 - Полоскание полости рта после еды
 - Сон без маек
 - Игровые дорожки
 - Тепловой режим в группе
 - Рекомендации к одежде

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами I младшей группы

Для обеспечения комплексного подхода к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения, для создания единого образовательного пространства и условий для личностно-ориентированного развития каждого ребенка, а также для решения задач по гармоничному развитию детей функционирует система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями групп и другими специалистами ОДО. Формы и содержание данной работы представлены ниже:

Формы работы	содержание	срок	ответственные
ВПК	<ul style="list-style-type: none"> • Координационное совещание по оздоровительной работе в группах 	сентябрь январь май	врач медсестра инструктор ФИЗО воспитатели
Консультации групповые, семинары	<ul style="list-style-type: none"> • «Возможные формы вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную работу ОДО» • «Организация и проведение праздника, посвященного дню защитника Отечества» • «Игровой фольклор в развитии дошкольников» 	сентябрь февраль апрель	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО
Педагогические советы	<ul style="list-style-type: none"> • № 2 « Эффективные формы взаимодействия ОДО с семьей в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками » 	октябрь	инструктор ФИЗО старший воспитатель
Индивидуальные консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Проводятся по мере необходимости • « Формирование основных двигательных навыков у детей третьего года жизни» 	в течение года сентябрь	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО

2.6. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Цель такого взаимодействия – развитие компетентности родителей в воспитании ребенка, обеспечение права родителей на участие в жизни детского сада. Формы и содержание данной работы представлены в таблице:

Месяц	Направление работы	
	Просветительская работа	Вовлечение родителей в педагогический процесс
Сентябрь	<p>Выступления на родительском собрании, консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно – оздоровительная работа в ОДО (на общем собрании). • «Особенности физического развития детей» «Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Особенности психомоторного развития ребенка 2-3 лет» 	
Октябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей» (индивидуально) <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» • «Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» 	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник
Ноябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровье детей в наших руках» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Формирование навыка правильной осанки дома» • «Готовь сани летом» 	
Декабрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Выходной день вместе с семьей – это здорово» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» • «Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) 	Конкурс «Снежные фантазии» на лучшую снежную фигуру
Январь	<p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Игры на снежной площадке» • «Безопасная двигательная деятельность дома» 	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник

Февраль	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Режим двигательной активности дома» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Развитие мелкой моторики дома» 	Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника Отечества
Март	<p>Семинар-практикум на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мы покупаем велосипед» 	
Апрель	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Безопасность дома» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ребенок на колесах: беговел, самокат, велосипед, ролики. Безопасность превыше всего!» 	<ul style="list-style-type: none"> • Неделя открытых дверей • Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки – субботник
Май	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Детская площадка на дачном участке» 	
Июнь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Безопасность на природе» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Советы родителям по обучению детей плаванию • «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 	Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

пп	Разделы и направления	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> - основной режим (соответствует теплему времени года) - щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска») - гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантинов) - режим двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> - в течение летнего периода - после болезни - по медицинским показаниям - по погодным условиям
2	Виды организации двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - гимнастика после сна - физическое воспитание - самостоятельная двигательная активность на прогулке - подвижные игры - физкультминутки на занятиях - музыкально-ритмические движения; - игры малой подвижности; - игровые упражнения; - спортивные игры - логоритмическая гимнастика - физкультурные досуги - пальчиковая гимнастика - гимнастика для стоп - гимнастика для глаз - гимнастика для осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно - 3 раза в неделю - ежедневно - 2 раз неделю - ежедневно - 1 раз в месяц - ежедневно

		- дозированный (оздоровительный) бег	
3	Водные процедуры	- умывание - мытье рук - игры с водой	- ежедневно - 1-2 раза в неделю
4	Профилактические мероприятия	- гимнастика для пищеварения - дыхательная гимнастика - элементы игрового самомассажа - бодрящая гимнастика после сна - игровая дорожка - соответствие одежды ребенка температурному режиму - осмотры детей на педикулез	- ежедневно - по плану
5	Закаливание	- профилактические прививки - воздушные ванны после дневного сна - сон без маек	- по графику - ежедневно 1-5 мин - в зависимости от температуры
6	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом	- в соответствии с
7	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

Система физкультурно – оздоровительной работы на летний период

№ пп	Разделы и направления	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов	- основной режим (соответствует теплоте времени года)	- в течение летнего периода

	дня пребывания ребенка в ГБОУ	- щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска»)	- после болезни
		- гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантин))	- по медицинским показаниям
		- режим двигательной активности (составляется из расчета не менее 4 - 4,5 часов, прописываются все мероприятия, проводимые с детьми)	- ежедневно
2	Виды организации двигательной активности	- утренняя гимнастика	- ежедневно
		- бодрящая гимнастика после сна	- ежедневно
		- спортивные праздники	- один раз в месяц
		- физкультурные досуги	- один раз в неделю
		- совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движения, совершенствованию физических качеств и навыков	- ежедневно
		- подгрупповые и индивидуальные формы работы	- ежедневно
		- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	- ежедневно
3	Профилактические мероприятия	- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания ребенка в группе, на занятиях физического развития, на прогулке.	- ежедневно
		- профилактические прививки	- по плану
		- осмотры детей на педикулез	- по графику
4	Закаливание	- сон без маек	- ежедневно
		- воздушные ванны	- ежедневно
		- полоскание рта	- ежедневно
		- мытье ног	- ежедневно перед сном

		- солнечные ванны	- ежедневно (на утренней
		- босохождение («Тропа здоровья»)	- ежедневно
		- полоскание рта	- после приема пищи водой комнатной
		- световоздушные ванны	- ежедневно (на открытом
		- игры с водой	- ежедневно
5	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом	- в соответствии с режимом дня
6	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

3.2. Двигательная активность детей в режиме дня

Формы организации	I младшая группа
Организованная деятельность	3 раза в неделю (2 раза в помещении, 1 раз на прогулке)
Утренняя гимнастика	10мин
Гимнастика после сна	5 мин.
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день по 6-10 мин.
Спортивные игры	Целенаправленное обучение на каждой прогулке
Спортивные упражнения	-
Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно)	6 –10 мин.
Спортивные развлечения (1раз в месяц)	-
Спортивные праздники	-
Самостоятельная двигательная деятельность	На протяжении всей недели самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования

3.3. Планирование образовательной деятельности

3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности

В целях обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач на необходимом и достаточном материале с учетом интеграции образовательных областей образовательный процесс по физическому воспитанию строится на комплексно-тематическом принципе.

Каждой теме уделяется одна неделя. Тема отражается в подборе упражнений, игр и наглядного материала, оформлении зала, тематике досуговой деятельности в области физической культуры.

Календарно-тематический план для детей 2-3 лет на 2022-2023 учебный год:

месяц	неделя	тема	задачи
сентябрь	1	«Здравствуй, детский сад»	<i>Адаптация.</i> <i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада</i> <i>Развивать двигательную активность детей в процессе ходьбы и бега.</i> Развивать умение передвигаться по группе, не натываясь на препятствия и предметы. Формировать привычку мыть руки перед едой и по мере их загрязнения. Дидактическая игра «Научим куклу умываться». Подвижные игры: «Идем по кочкам», «Раздувайся пузырь», «Бегите ко мне». Физкультминутки: «Прыг, скок, прыгай мячик», «Мы топаем ногами». Пальчиковые игры «В детский сад идти пора», «Наша группа», «Дружба», «Как живёшь?».

	2	«Игрушки нашей группы»	<p><i>Развитие ручной умелости через ОРУ с игрушками, формирование умения называть предметы.</i></p> <p>Формировать привычку мыть руки перед едой и по мере загрязнения.</p> <p>Игровое упражнение «Помоем ручки».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе друг за другом.</p> <p>Развивать двигательную активность детей.</p> <p>Физкультминутки: «Матрёшки», Солдатык», «Неваляшка», «Подарки».</p> <p>Пальчиковые игры: «Прежде, чем рисовать», «Ладушки – ладошки».</p> <p>Подвижные игры: «Птички в гнездышках», «Перепрыгни через лужу», «Прокати в ворота», «Назови, что ты видишь вокруг».</p>
	3	«Ягод и грибов не счесть ...»	<p><i>Формировать представления детей о лесных дарах (грибах, ягодах), об их пользе и вреде, о значении их для обитателей леса.</i></p> <p>Закреплять умение прыгать на двух ногах на месте</p> <p>Упражнять детей в ходьбе на носочках.</p> <p>Воспитывать желание двигаться под музыку.</p> <p>Подвижные игры: «Гриб, дерево, ягодка», «По малину», «У медведя во бору».</p> <p>Физкультминутки: «Дружно по лесу гуляем», «Ветер тихо клен качает».</p> <p>Игровое упражнение «По досочке мы идём, в лужу мы не упадём».</p> <p>Пальчиковая игра: «Дождь».</p>
	4	«Собираем овощи и фрукты»	<p><i>Формировать представления о том, что осенью созревают многие овощи и фрукты.</i></p> <p>Формировать умение мыть руки с мылом перед едой и по мере их загрязнения.</p> <p>Игровая ситуация «Кукла моет руки».</p> <p>Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Упражнять в перепрыгивании через скакалку, разложенную на полу.</p> <p>Подвижные игры: «Догони мяч», «Топотушка».</p> <p>Хороводная игра: «Карусели».</p> <p>Физкультминутки: «Овощи», «Компот».</p>
октябрь	1	«Педагогический мониторинг»	<p>Выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».</p> <p>Наблюдение, дидактические игры, индивидуальные беседы, решение проблемных (диагностических) ситуаций.</p>

2	«Осень золотая»	<p><i>Формировать представления детей об осени через проведение подвижных игр.</i></p> <p>Уточнить и расширить знания детей о предметах ухода за собой.</p> <p>Дидактическая игра «Выбери правильно» (предметы ухода за собой).</p> <p>Формировать умение ходить по ограниченной поверхности.</p> <p>Развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Воспитывать желание участвовать в коллективных подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры: «Солнышко и дождик» «По ровненькой дорожке», «Листопад».</p> <p>Игровые упражнения: «По досочке мы идём, в лужу мы не упадём» «Перепрыгни через канавку».</p> <p>Физкультминутки: «Мы листики осенние», «Ветер дует нам в лицо», «Ходит осень по дорожке».</p> <p>Пальчиковая игра: «Дождик».</p>
3	«Домашние животные и птицы»	<p><i>Расширение знаний детей о домашних животных через имитационные и подражательные игры.</i></p> <p>Познакомить детей со строением тела.</p> <p>Дидактическая игра «Назови, что это».</p> <p>Формировать умение топать одной ножкой и двумя по очереди.</p> <p>Развивать умение закатывать мяч в воротца.</p> <p>Воспитывать интерес к двигательной активности.</p> <p>Подвижные игры: «Кот Васька и мыши», «Котята и щенята», «Курочка-хохлатка», «Бегите ко мне».</p> <p>Физкультминутки: «Теленок», «Бычок».</p> <p>Пальчиковые игры: «Домашние птицы», «Я в деревне отдыхаю...», «Поросята».</p>
4	«Я человек. Моя семья»	<p><i>Расширять представления детей о строении своего тела (части тела), о своем внешнем облике. Формировать представления о семье.</i></p> <p>Формировать навык бегать, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить упражнение подпрыгивание. Развитие ориентировки в пространстве</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Найди свой домик», «Воробушки и автомобиль».</p> <p>Физкультминутка «Ветер дует мне в лицо», «Глазки».</p> <p>Пальчиковые игры «Дружная семья», «Пальчик-мальчик».</p> <p>Дать элементарные представления детям о глазах, о том, как нужно беречь свое зрение.</p> <p>Дидактическая игра «Чего не стало».</p>

ноябрь	1	«Дом, в котором я живу»	<p><i>Формировать у детей положительное отношение к детскому саду. Знакомить с оборудованием и оформлением спортивного зала. Развивать ориентировку в пространстве.</i></p> <p>Формировать знания детей о понятии «здоровье», заботливое отношение к себе, к своей жизни. Формировать умение у детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место. Упражнять в ловле мяча с небольшого расстояния, развивать координацию движений. Подвижные игры: «Кошки-мышки», «Воробышки и автомобиль», «Давайте вместе с нами». Пальчиковая гимнастика «Кошка». Физкультминутка «Моя безопасность».</p>
	2	«Одеваться я могу»	<p><i>Формировать понятия по наиболее общим признакам: одежда – это то, что надевают на себя, обувь — то, что надевают на ноги через физкультминутки и пальчиковые игры.</i></p> <p>Формировать умение повторять за воспитателем различные движения. Упражнять детей выполнять движения в соответствии с текстом. Воспитывать желание делать утром зарядку. Подвижные игры: «Повторяй за мной», «Беги к тому, что назову», «Зайка беленький сидит». Игровые упражнения: «Целься вернее», «Перепрыгни через канавку». Пальчиковые игры: «Маша варежку надела», «У нас босые ножки», «Я перчатку надеваю». Физкультминутки: «Гномики-прачки», «Сапожки», «Обуваемся». Расширять знания детей о необходимых предметах одежды в зимнее время для сохранения своего здоровья. Лото «Прогулка» (по временам года).</p>

	3	«Мебель разная нужна»	<p><i>Формировать у детей представление о мебели через подвижные игры.</i></p> <p>Формировать умение двигаться по кругу, держась за руки. Упражнять в умении прокатывать мяч по полу, то одной, то другой рукой. Развивать умение двигаться согласно тексту. Подвижные игры: «Раз, два, три, лови!», «Догонялки». Физкультминутка «Посуда», «Много мебели в квартире». Хороводная игра «Мыши водят хоровод». Познакомить со значением кожи для человека. Исследовательская деятельность «Рассматривание кожи на руках через лупу».</p>
	4	«Без посуды никуда»	<p><i>Расширить представление детей о многообразии кухонной утвари через подвижные игры.</i></p> <p>Упражнять детей в бросании мяча двумя руками из – за головы. Формировать умение ходить по кругу взявшись за руки, с изменением темпа. Упражнять в умении ходить по наклонной доске. Развивать мелкую моторику. Хороводная игра «Каравай». Игровые упражнения: «Поставь посуду на полку», «Поможем Федоре догнать посуду». Подвижные игры «Волк и зайцы», «Мышеловка», «Совушка». Пальчиковые игры: «Посуда», «Чайник», «Помощники». Физкультминутки: «Чайник», «Компот».</p>
декабрь	1	«Зимушка – зима»	<p><i>Познакомить воспитанников с зимними упражнениями: катание на санках.</i></p> <p>Формировать умение двигаться в соответствии с текстом, быстро меняя направление движения. Тренируем детей в умении подражать голосам птиц и животных, двигаться, не мешая друг другу. Развивать умение детей играть в подвижные игры. Подвижные игры: «Снежки», «Снег кружится», «Зимний хоровод», «Как – то мы в лесу гуляли». Игровые упражнения: «Перепрыгни через канавку», «Поднимись на горку» Пальчиковые игры: «Снежок», «Снеговик», «Зима», «Мороз». Физкультминутка «Снежинки», «Мы во двор пошли гулять», «Зимняя прогулка».</p>

2	«Зимушка – зима»	<p><i>Познакомить воспитанников с зимними упражнениями: катание на санках.</i></p> <p>Формировать умение двигаться в соответствии с текстом, быстро меняя направление движения. Тренируем детей в умении подражать голосам птиц и животных, двигаться, не мешая друг другу. Развивать умение детей играть в подвижные игры. Подвижные игры: «Зайка беленький сидит», «С мишкой». Игровые упражнения: «Походи как мишка (лисичка)», «Попрыгай как зайчик». Пальчиковые игры: «Зайка», «Ёж», «Теремок», «Птичка», «Сорока – Белобока».</p>
3	«Скоро новый год»	<p><i>Формировать эмоционально-положительное отношение к празднику.</i></p> <p>Формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение бросать мяч вперёд двумя руками снизу (из-за головы, от груди). Подвижные игры: «Давайте вместе с нами», «Снежные шары», «Меткие снайперы», «Берегись, заморожу!» Пальчиковые игры: «Копаю, копаю лопатой снежок, «Новый Год к нам мчится». Физкультминутки: «Мороз Красный нос», «Наша елка».</p>
4	«Новый год спешит к нам в гости!»	<p><i>Формировать желание активно участвовать в подготовке к празднику, поддерживать эмоционально-положительное отношение к нему.</i></p> <p>Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека. Формировать умение выполнять действия в соответствии с текстом, бегать в одном направлении не толкая друг друга. Упражнять в беге врассыпную, воспитывать желание играть с воспитателем и сверстниками Подвижные игры: «Кто-то в гости к нам спешит», «Фонарики», «По кочкам». Пальчиковые игры: «Ёлочка», «Снежинка». Физкультминутки: «Подарки Деда Мороза», «Я мороза не боюсь».</p>

январь	1	«Зимние забавы»	<p><i>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.</i></p> <p>Формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга. Формировать умение соотносить слова с действием в игре. Развивать умение детей бегать в разных направлениях.</p> <p>Подвижные игры: «Бегите к флажку!», «Бегите ко мне!», «Найди свое место».</p> <p>Физкультминутки: «Снежинки», «Зимняя игра».</p> <p>Пальчиковые игры: «Зимние забавы», «Лыжники», «Снежок», «Мороз».</p> <p>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>Беседа «Как беречь здоровье».</p>
	2	«За здоровьем в детский сад»	<p>Формировать первичные представления о здоровом образе жизни, предметах гигиены. Продолжать формировать интерес к подвижным играм и игровым упражнениям. Упражнять в метании на дальность одной рукой.</p> <p>Продолжать развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Солнечные зайчики», «По ровненькой дорожке».</p> <p>Пальчиковые игры: «Предметы гигиены», «Тело», «Голова», «Человечек».</p> <p>Физкультминутки: «Будем прыгать и скакать!», «Мы ногами топ-топ».</p>
	3	«Покормим птиц зимой»	<p><i>Формировать представление о птицах и их повадках, зависимости от человека в зимнее время.</i></p> <p>Формировать умение бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; друг за другом со сменой направления. Развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.</p> <p>Подвижные игры: «Снегири», «Совушка», «Воробушки и кот», «Зимующие и перелетные птицы».</p> <p>Хороводная игра: «Воробей».</p> <p>Физкультминутки: «Птички», «Ворона», «Ласточки»</p> <p>Пальчиковые игры: «Кормушка», «Пять воробьёв», «Голуби», «Птицы».</p>

февраль	1	«Я человек. Мы мальчики и девочки»	<p><i>Расширять представления детей о строении своего тела (части тела), о своем внешнем облике.</i></p> <p><i>Формировать представления о гендерных различиях.</i></p> <p>Продолжать учить выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать умение бегать свободно, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног.</p> <p>Развивать начальное представление о здоровом образе жизни и своем внешнем облике.</p> <p>Подвижные игры: «Весёлые ребята», «Два мороза», «Мы погреемся немножко», «Давайте вместе с нами».</p> <p>Хороводная игра «Дружные пары».</p> <p>Физкультминутки: «Долго, долго», «Мы ногами топ-топ», «Зеркало»</p> <p>Пальчиковые игры: «Пальчик - мальчик», «Девочки и мальчики», «Дружба».</p>
	2	«День защитника Отечества»	<p><i>Осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными), знакомить детей с военными профессиями (моряк, солдат).</i></p> <p>Способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком.</p> <p>Формировать умение бегать в одном направлении, не толкая друг друга.</p> <p>Формировать умение соотносить слова с действием в игре.</p> <p>Развивать желание детей играть с воспитателем и сверстниками.</p> <p>Подвижные игры: «Тучи и ветер», «Поезд».</p> <p>Пальчиковая игра: «Наша армия».</p>
	3	«День защитника Отечества»	<p><i>Продолжать осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными), знакомить детей с военной техникой, воспитывать патриотизм.</i></p> <p>Закреплять умение детей соотносить словесное сопровождение с движениями.</p> <p>Подвижные игры: «Собери флажки», «Берегись, заморожу!», «Мы – солдаты бравые».</p> <p>Физкультминутка: «На параде», «Зарядка».</p> <p>Пальчиковые игры: «На параде», «Пограничник», «Салют».</p>

	4	«Очень я люблю маму милую мою»	<p><i>Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям. Расширять гендерные представления (мужчины должны, уважительно относиться к женщинам).</i></p> <p>Закреплять умение мыть руки аккуратно, не брызгать на пол и одежду и вытираться полотенцем насухо.</p> <p>Формировать умение двигаться в соответствии с текстом, быстро меняя направление движения.</p> <p>Тренировать детей в умении подражать голосам птиц и животных, двигаться, не мешая друг другу.</p> <p>Развивать умение детей играть в подвижные игры.</p> <p>Подвижные игры: «Собачка Жучка», «У медведя во бору», «Вышла курочка гулять».</p> <p>Физкультминутка: «Мамам дружно помогаем».</p> <p>Пальчиковая игра: «Дружная семья».</p>
март	1	«Очень я люблю маму милую мою»	<p><i>Продолжать воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям. Расширять гендерные представления (мужчины должны, уважительно относится к женщинам).</i></p> <p>Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека.</p> <p>Ситуативная беседа: «Витамины укрепляют организм». Формировать умение детей подражать голосам птиц, двигаться, не мешая друг другу.</p> <p>Развивать ловкость, воспитывать желание играть с воспитателем и сверстниками.</p> <p>Подвижные игры: «Зайка трусишка», «Ворона и собачка».</p> <p>Физкультминутка: «Наши алые цветки».</p> <p>Пальчиковая игра: «Цветочек», «Семья».</p>
	2	«Транспорт»	<p><i>Формировать первичные представления о машинах, улицах, дороге. Познакомить с элементарными правилами дорожного движения, с некоторыми видами транспорта.</i></p> <p>Формировать умение у детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.</p> <p>Упражнять в ловле мяча с небольшого расстояния, развивать координацию движений.</p> <p>Подвижные игры: «Кошки-мышки», «Воробышки и автомобиль», «Давайте вместе с нами».</p> <p>Физкультминутка: «Шофер», «Автобус».</p> <p>Пальчиковая игра: «Машины».</p>

апрель	3	«Профессии»	<p><i>Познакомить детей с профессиями через подвижные игры, рассказать детям о профессии инструктора по физической культуре.</i></p> <p>Формировать знания детей о понятии «здоровье», заботливое отношение к себе, к своей жизни. Расширять знания детей о необходимых предметах одежды в зимнее время для сохранения своего здоровья.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве. развивать двигательную активность.</p> <p>Подвижные игры: «Наш поезд», «Солнышко и дождик», «Найди свой домик».</p> <p>Игровое упражнение «Можно-нельзя».</p> <p>Пальчиковая игра: «Мастер».</p>
	4	«Книжечка неделя»	<p><i>Знакомить детей с устным народным творчеством через народные подвижные игры с речевым сопровождением, выполнение физкультминуток под чтение потешек, занятия по сказкам.</i></p> <p>Побуждать самостоятельно брать мыло из мыльницы, тереть ладошки, смывать мыло, знать местонахождения своего полотенца.</p> <p>Упражнять детей в быстром беге с увёртыванием. Развивать ловкость, воспитывать желание играть с воспитателем и сверстниками.</p> <p>Воспитывать желание делать зарядку.</p> <p>Подвижные игры: «Ловишки», «Беги к тому, что назову».</p> <p>Физкультминутки: «Теремок», «Три мишки».</p> <p>Пальчиковые игры: «Колобок», «Курочка Ряба».</p>
	1	«Народные мастера»	<p><i>Знакомить детей с устным народным творчеством через совместную деятельность на материале русских народных сказок.</i></p> <p>Продолжать обучать детей следить за своим здоровьем, за своей осанкой.</p> <p>Формировать умение детей подражать голосам животных, двигаться, не мешая друг другу.</p> <p>Развивать ловкость, воспитывать желание играть с воспитателем и сверстниками.</p> <p>Подвижные игры: «Лохматый пёс», «Карусели».</p> <p>Хороводная игра: «Матрешки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Матрешки».</p> <p>Физкультминутка: «Матрешки», «Ванька-встанька».</p> <p>Пальчиковая игра: «Тихо — громко» Е. Тиличевой .</p>

2	«Чудеса, фокусы, эксперименты»	<p><i>Развивать любознательность, познавательные интересы; знакомить с обобщенными способами исследования через подвижные игры.</i></p> <p>Воспитывать интерес к спорту, желание самостоятельно играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения.</p> <p>Формировать начальные представления о необходимости закаливания; способствовать пониманию необходимости бережного отношения к своему здоровью.</p> <p>Формировать умение ходить между двумя линиями (дорожками).</p> <p>Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Шли, шли и нашли», «Прятки», «Бегите ко мне».</p> <p>Физкультминутки: «Долго, долго», «Дождь», «Ветер тихо клен качает».</p> <p>Пальчиковые игры: «Солнышко, солнышко», «Ветер по лесу летал», «Пальчики».</p>
3	«Прогулки по весеннему лесу»	<p><i>Закреплять знания о лесных дарах весной через подвижные игры.</i></p> <p>Формировать умения выполнять действия в соответствии с текстом. Развивать ловкость, быстроту, бегать в одном направлении не толкая друг друга.</p> <p>Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Старый клен», «Птички летают».</p> <p>Физкультминутки: «Пришла Весна», «На лугу растут цветы».</p> <p>Пальчиковые игры: «Весна», «Апрель», «Подснежник», «Весна».</p>
4	«Сажаем огород»	<p>Способствовать формированию у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.</p> <p>Игра-беседа: «Зачем нужно мыть овощи и фрукты».</p> <p>Формировать умение правильно делать наклоны.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе друг за другом.</p> <p>Воспитывать желание делать утром зарядку.</p> <p>Подвижные игры: «Деревья закачались», «Зайка и лиса», «День и ночь», «Зайка - трусишка».</p> <p>Игровые упражнения: «Поймай мячик», «Дотнись до веточки», «Не наступи на цветочек».</p> <p>Пальчиковая игра: «Наши алые цветы».</p>

май	1	«Птицы прилетели»	<p><i>Знакомить с некоторыми особенностями поведения птиц весной через имитационные и подражательные игры.</i></p> <p>Упражнять в умении правильно приземляться во время прыжков с места и с продвижением вперёд. Закрепить умение прыгать через веревочку на высоте 10 см.</p> <p>Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Зимующие и перелетные птицы», «Воробушки и автомобиль», «Совушка».</p> <p>Пальчиковые игры: «Пять воробьёв», «Голуби», «Птицы».</p> <p>Физкультминутки: «Птички», «Ворона», «Ласточки».</p>
	2	Педагогический мониторинг	<p>Выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».</p> <p>Наблюдение, дидактические игры, индивидуальные беседы, решение проблемных (диагностических) ситуаций.</p>
	3	«Путешествие в зоопарк»	<p><i>Познакомить детей с животными и птицами через проведение подвижных игр и подражательных упражнений.</i></p> <p>Рассказать о важности соблюдения режима дня. Дать понять, что соблюдение режима дня укрепляет здоровье каждого человека.</p> <p>Дидактическая игра «Когда это бывает?».</p> <p>Формировать умение правильно делать наклоны и при наклоне поднимать предмет с пола.</p> <p>Закреплять умение выполнять прыжки на месте. Развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>Подвижные игры: «Бегите к тому, что назову», «Ловишки», «Крокодил и воробьи».</p> <p>Упражнения на развитие координации и ловкости: «Подними платочек», «Пробеги и не задень».</p> <p>Бодрящая гимнастика «Весёлый зоопарк».</p> <p>Физкультминутка «Обезьянки».</p>

	4	«Моя безопасность»	<p><i>Знакомить с основами безопасности жизнедеятельности через проведение подвижных игр и тематических занятий.</i></p> <p>Закрепить представления о полезной и вредной пище. Дать представление о том, как нужно ухаживать за органами чувств (рот, глаза, уши, нос). Подвижные игры: «Назови свою улицу», «Карусель», «Поймай меня», «Мы топаем ногами...». Игра с мячом «Можно - нельзя». Пальчиковые игры: «Моя страна», «Наш город», «Наша улица», «Дорожных правил очень много». Физкультминутки: «Пешеходы», «Едем-едем мы домой».</p>
--	---	--------------------	---

3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре

Организованная образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в форме занятий 2 раза в неделю по 10 минут в зале, в теплое время года – на улице.

Учебный план организованной образовательной деятельности по физической культуре в I младшей группе на 2022-2023 учебный год представлен в таблице:

Образовательная область			
Физическая культура	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
Физическая культура в помещении	2	8	72
Физическая культура на прогулке	1	4	36
ИТОГО	3	12	108

Расписание занятий в I младшей группе № 1 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
9:00 – 9:10				9:30 – 9:40

Расписание занятий в I младшей группе № 2 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	9:20 – 9:30		9:00 – 9:10	

3.4. Физкультурно-массовые мероприятия

Физкультурно-массовая работа с детьми 2-3 лет проводится в целях пропаганды культуры досуга среди детей, формирования навыков здорового образа жизни ребенка, социализации обучающихся, формирования образа детского сада как территории здоровья, а также для решения задач физического воспитания.

План физкультурно-массовых мероприятий на 2022-2023 учебный год:

мероприятие	сроки проведения	место проведения	участники	ответственный за проведение
«День защитника Отечества» физкультурно-музыкальный праздник	20-24 февраля	Музыкальный зал отделения дошкольного образования	дети и их родители	муз руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп

3.5. Особенности работы в летний период

Построение физкультурно-образовательной деятельности в летний период имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года, а именно:

- летом обеспечивается максимальное пребывание детей на свежем воздухе
- в летний период деятельность детей не регламентирована, режим дня максимально насыщается двигательной активностью
- совместная деятельность с детьми инструктора по физической культуре должна проходить в первой половине дня до 11.00 часов и во второй половине дня после 16.00.
- летом ребенок освобождается от всех медицинских мероприятий (исключение – профилактические прививки по плану)
- в летний период не должно быть медицинских отводов от закаливания (исключение – острые и хронические заболевания).

3.6. Условия реализации рабочей программы

3.6.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала

название	количество(шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	6
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	3
наклонная лестница	3
канаты	2
мишени напольные вертикальные	2
мишени навесные	1
веревка (2 х 2,5м)	2
«воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт)	7
флажки цветные	30
кегли	24
обручи пластмассовые \varnothing 50 см	30
обручи пластмассовые \varnothing 70 см	20
обручи пластмассовые \varnothing 90 см	6
ленточки 50см на кольцо	50
ленточки короткие	25
кубики мягкие	15
гимнастические палки деревянные	19
гимнастические палки пластмассовые	12
мячи резиновые \varnothing 20см	24
мячи резиновые \varnothing 12см	22
мячи резиновые \varnothing 8см (h-40, c-16)	20
мячи пластмассовые	100
ориентиры	12

коврики для выполнения упражнения	26
магнитофон	1
CD-диски	фонотека
<i>тренажеры</i>	
Информационно-тренажерная система Тиса	1
Беговая дорожка	1
Силовой	1
Степ	1
Велотренажер	1
<i>нестандартное</i>	
мячи массажные	20
мячи «мякиши» Ø 20см	10
мячи «мякиши» Ø 8см	20
ориентиры «кочки»	16
ориентиры «листки»	20

3.6.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки

название	количество(шт.)
гимнастическое бревно	1
мишень вертикальная	1
спортивный комплекс	2

3.6.3. Учебно-методическое обеспечение

по направлению «Физическая культура»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор- составитель Степаненкова Э.Я. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017</p>
Парциальные программы	Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей
Технологии и методические пособия	<p>Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина</p> <p>Игры и развлечения детей на воздухе - М.: Просвещение, 1981.</p> <p>М.Н. Попова</p> <p>Навстречу друг другу. СПб.: ЛОИРО, 2001.</p> <p>Л.В. Лобынько</p> <p>Игры-занятия для детей раннего возраста.- Минск: ИВЦ Минфина, 2011</p> <p>Л.А. Соколова</p>

	<p>Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012</p> <p>О.Е. Белова</p> <p>Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период по программе «От рождения до школы» - Волгоград: Учитель, 2014.</p> <p>Железнова CD-диски</p>
Дидактические игры	<p>«Разрезные картинки»</p> <p>«Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь»</p> <p>Вкладыши</p> <p>Лото «Спорт»</p> <p>Хорошо-плохо</p> <p>Раскраски</p>
Наглядные пособия	<p>Подбор картинок</p> <p>Энциклопедия</p>

по направлению «Здоровье»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p>
Парциальные программы	<p>Алямовская В.Г.</p> <p>Программа «Здоровье»</p>
Технологии и методические пособия	<p>И. Е. Аверина</p> <p>Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ</p> <p>Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина</p> <p>Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: методическое пособие.- СПб. ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015</p>
Дидактические игры	<p>Одень куклу</p> <p>Полезное, неполезное</p> <p>Хорошо-плохо</p>
Наглядный материал	<p>Плакаты, презентации, энциклопедии</p>

Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физвоспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года

<i>№ п/п</i>	<i>Запрещенные и ограниченные упражнения</i>	<i>Причины ограничения</i>	<i>Рекомендованная замена</i>
1.	Круговые вращения головой.	Форма сустава не предусматривает данное	Наклоны вперед, в стороны, повороты.
2.	Наклоны головы назад.	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможное смещение шейных позвонков.	Замена отсутствует.
3.	Стойка на голове.		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз-
4.	Чрезмерное вытягивание шеи.		
5.	При выполнении упражнений лежа на спине класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего отдела брюшного пресса).	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук.
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса).	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы.	Ноги поднимать и опускать попеременно.
7.	Кувырок вперед.	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи.	Замена отсутствует.
8.	Перекат на спине удерживая руками колени.	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника.	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя.
9.	Лежа на животе прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечкам»).	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков.	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти.
10.	Сидение на пятках.	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава.	Сидение по-турецки.
11.	При выполнении дыхательных упражнений руки вверх поднимать нельзя.	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса.	Изменить положение рук: -в стороны; -на пояс.
12.	Висы использовать не более 5 секунд.	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику.	Замена отсутствует.

13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию.	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах.
14.	Бег босиком опора на переднюю часть стопы.	Несформированность костей плюсны.	Бег в спортивной обуви.
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0.5 кг.	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.	Уменьшить вес мяча.
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат.	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд.