

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

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

Учтено мнение Совета  
Родителей  
ГБОУ школа №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



**Рабочая программа по физическому воспитанию детей 3 – 4 лет  
на 2022-2023 учебный год**

**II младшая группа**

Срок реализации программы 1 год

Автор программы:  
инструктор по физической культуре  
Баширова Анна Алексеевна

Санкт – Петербург  
2022

## Содержание

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
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 3-4 лет (II младшая группа).....	5
Индивидуальные особенности детей.....	7
Планируемые результаты освоения программы.....	7
Оценка результатов освоения программы.....	8
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>9</b>
2.1.Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре.....	9
2.2.Интеграция с другими образовательными областями.....	13
2.3.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	14
2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре.....	14
2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы.....	15
2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы.....	16
2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы .....	16
2.5.Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	17
2.6.Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами второй младшей группы.....	18
2.7.Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей.....	19
2.8.Взаимодействие инструктора по физической культуре с социальными партнерами.....	21
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>22</b>
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	22
3.2.Двигательная активность детей в режиме дня.....	24
3.3. Планирование образовательной деятельности.....	25
3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности.....	25
3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре .....	40
3.4.Физкультурно-массовые мероприятия .....	40
3.5.Культурно-досуговая деятельность.....	41
3.6.Особенности работы в летний период.....	41
3.7. Условия реализации рабочей программы.....	42
3.7.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала.....	42
3.7.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки.....	43
3.7.3. Учебно-методическое обеспечение.....	43
Приложение 1. Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ.....	45

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 3-4 лет (II 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 3-4 лет ориентировано на разносторонне 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 3-4 лет (II младшая группа)*

#### *Особенности психического развития:*

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограниченной свободы.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Активность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: он может более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок воспринимает предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

На основе наглядно-действенного к 4 годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, то есть ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого.

Большое значение в развитии воображения играют опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3—4 лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. И все же эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

*Особенности физического развития:*

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства.

*Основные показатели физического развития* ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

*Дыхательная система.* Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, чем у взрослых. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

*Сердечно-сосудистая система* по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

*Центральная нервная система.* К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Индивидуальные особенности контингента детей 3-4 лет II младшей группы № 1:

Списочный состав воспитанников второй младшей группы № 3 – \_\_\_ 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 3-4 лет II младшей группы № 2:

Списочный состав воспитанников второй младшей группы № 10 – \_\_\_ 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 четырехлетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития компетенций ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

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

### ***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
Ходьба	Учить детей ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную; с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом)
Бег	Учить детей бегать, не наталкиваясь, друг на друга, не шаркая ногами, не опуская головы, с координированными движениями рук и ног.	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, в рассыпную; 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).
Прыжки	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты (в глубину), на месте, с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места.	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.
Катание Бросание Ловля Метание	Учить принимать правильное исходное положение в метании. Закреплять умение энергич-	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу

	<p>но отталкивать мячи при катании, бросании.</p> <p>Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p>	<p>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).</p>
Лазание	<p>Обучать хвату за перекладину во время лазания по гимнастической стенке. Закреплять умение ползать разными способами, подлезать, пролезать и перелезть через бревно (скамейку).</p>	<p>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. Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p>
Равновесие	<p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии</p>	<p>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</p>
Строевые упражнения	<p>Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p>	<p>Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>Воспитывать интерес, потребность в движениях под музыку; развивать слуховое внимание, умение выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащать слушательский и двигательный опыт, умение осмысленно использовать выразительные движения в соот-</p>	<p>Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.</p>

	ветствии с музыкально-игровым образом	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
Для рук и плечевого пояса	Развивать и укреплять мышцы рук и плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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
Для туловища	Развивать и укреплять мышцы туловища	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.
Для ног	Развивать и укреплять мышцы 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
<b>Спортивные упражнения</b>		
Катание на санках	Учить кататься на санках. Развивать равновесие, коор-	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

	динацию движения, ориентировку в пространстве. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Воспитывать волевые качества, самостоятельность.	
Скольжение	Развивать равновесие. Укреплять защитные силы организма, повышать работоспособность. Воспитывать положительные черты характера.	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах	Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах. Повышать работоспособность и выносливость организма. Формировать навык правильной осанки. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движения.	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием
<b>Подвижные игры</b>		
С бегом	Учить выполнять правила в подвижных играх. Развивать: - слуховое внимание (реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», и т.д.)	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
С прыжками	- ориентировку в пространстве	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием	- активность, самостоятельность и творчество.	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	Закреплять двигательные умения и навыки.	«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».

## 2.2. Интеграция с другими образовательными областями

### *«Познавательное развитие»*

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах (спортивный зал детского сада и площадка), 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.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования);
- просмотр и обсуждение познавательных книг, мультфильмов о спорте, о здоровом образе жизни.

### *«Социально-коммуникативное развитие»*

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий:

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств;
- побуждение детей к самооценке;
- проведение подвижных игр.

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и, при выполнении основных движений, при пользовании 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.

Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке:

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- самообслуживание.

### *«Речевое развитие»*

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизация словарного запаса за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений;
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением;
- 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»:

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности;

- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования).

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 с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт».

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении:

- использование упражнений ритмопластики;
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку;
- использование музыкально-подвижных игр;
- построение занятия на танцевальном материале;
- прослушивание песен о спорте.

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма).

### **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 формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз
- Физкультминутки
- Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице
- Спортивные упражнения: катание на санках, самокате
- Досуги, организуемые в помещении и на участке
- 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
- Проектная деятельность тематического характера

#### **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. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной двигательной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность осуществлять двигательную деятельность в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребёнка в детском саду. Самостоятельная двигательная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через:

- 1) создание условий для свободного выбора детьми двигательной деятельности, участников совместной деятельности;
- 2) создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности

Все виды двигательной деятельности воспитанника в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры;
- двигательная деятельность с использованием спортивного инвентаря и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности соблюдается ряд общих требований:

- развивается активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширяется область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигаются перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощряется детская инициатива;
- тренируется воля детей, поддерживается желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- дошкольников ориентируют на получение положительного результата;
- своевременно обращается особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозируется помощь детям;
- у детей поддерживается чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчёркивается рост возможностей и достижений каждого ребёнка;
- дошкольники побуждаются к проявлению инициативы и творчества.



## **2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

### **I. «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

### **II. «Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина**

*Цель программы, технологии:*

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного возраста.

*Задачи:*

- Оздоровительного направления – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
- Воспитательного направления – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей.
- Образовательного направления – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

*Характеристика программы, технологии:*

Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста с помощью нетрадиционных методов обучения. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

*Используемый раздел программы:*

<b>I квартал</b>	<b>II квартал</b>	<b>III квартал:</b>
«Если у дождика ножки» №1 «Песок в ладошках» №2 «За бумажными змеями» №6 «Осенние листочки» №5 «По линиям, по линиям» №13 «По прутикам, по веревочкам» №14 «Мой любимый, звонкий мяч» №16 «Необыкновенный мяч» №19 «Листочки собираем, за ветерком наблюдаем» №22 «Ну-ну» №24 «У рябины, у рябины» №27 «Поздняя осень» №31	«Первый снег» №33 «Ледовая лужица» №35 «Познакомимся с инеем» №37 «Летающие тарелочки» №45 «В гостях у Деда Мороза» №49 «Страдания зайки-поскакайки» №50 «Маленькие работники» №53 «Маленькие снежки» №56 «Снеговичок» №55 «Кого хочешь покатаю» №58 «Снеговые лопаточки» №66 «На собственных ножках» №65 «Зимние забавушки» №71	«Хрустящие дорожки» №75 «Весенние лужицы» №82 «Длинные прутики» №84 «Ленточка-птичка» №86 «Живые ручейки» №90 «Разноцветные шары» №94 «Маленькие мы и большие мячи» №95 «Песочные горочки» №98 «Майские лужицы» №100 «Кто дальше прыгнет» №102 «Чей мячик дальше может летать» №103 «Разноцветные мелки рисовать к нам пришли» №105 «Навстречу с мячом» №113

## **2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами второй 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:

<b>Формы работы</b>	<b>содержание</b>	<b>срок</b>	<b>ответственные</b>
<b>ВПК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Координационное совещание по оздоровительной работе в группах</li> </ul>	сентябрь январь май	врач медсестра инструктор ФИЗО воспитатели

<b>Консультации группы выс, семинары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Возможные формы вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную работу ОДО»</li> </ul>	сентябрь	инструктор ФИЗО
	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Организация и проведение совместного занятия «Вместе с мамой веселей»»</li> </ul>	ноябрь	инструктор ФИЗО
	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Организация и проведение праздника, посвященного дню защитника Отечества»</li> </ul>	февраль	инструктор ФИЗО
	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Игровой фольклор в развитии дошкольников»</li> </ul>	апрель	инструктор ФИЗО
<b>Педагогические советы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>№ 2 « Эффективные формы взаимодействия ОДО с семьей в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками»</li> </ul>	октябрь	инструктор ФИЗО старший воспитатель
<b>Индивидуальные консультации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проводятся по мере необходимости</li> <li>«Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей»</li> </ul>	в течение года сентябрь	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО

## 2.7. 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:

<b>Месяц</b>	<b>Направление работы</b>	
	<b>Просветительская работа</b>	<b>Вовлечение родителей в педагогический процесс</b>
<b>Сентябрь</b>	Выступления на родительском собрании, консультации: <ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурно – оздоровительная работа в ОДО (на общем собрании).</li> <li>«Особенности физического развития детей» «Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка»</li> </ul> Наглядная агитация: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Особенности психомоторного развития ребенка 3-4 лет»</li> </ul>	

Октябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей» (индивидуально)</li> </ul> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка»</li> <li>«Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей»</li> </ul>	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник
Ноябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Здоровье детей в наших руках»</li> </ul> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Формирование навыка правильной осанки дома»</li> <li>«Готовь сани летом»</li> </ul>	Совместное занятие «Вместе с мамой веселей»
Декабрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Выходной день вместе с семьей – это здорово»</li> </ul> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным»</li> <li>«Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия)</li> </ul>	Конкурс «Снежные фантазии» на лучшую снежную фигуру
Январь	<p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Игры на снежной площадке»</li> <li>«Безопасная двигательная деятельность дома»</li> </ul>	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник
Февраль	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Режим двигательной активности дома»</li> </ul> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Развитие мелкой моторики дома»</li> </ul>	Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника Отечества
Март	<p>Семинар-практикум на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений»</li> </ul> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Мы покупаем велосипед»</li> </ul>	
Апрель	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Безопасность дома»</li> </ul> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Ребенок на колесах: беговел, самокат, велосипед, ролики. Безопасность превыше всего!»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Неделя открытых дверей</li> <li>Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки – субботник</li> </ul>

Май	Индивидуальные консультации  Наглядная агитация: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Детская площадка на дачном участке»</li> </ul>	Совместное занятие «Вместе с мамой веселей»
Июнь	Консультация на тему: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Безопасность на природе»</li> </ul> Наглядная агитация: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Советы родителям по обучению детей плаванию</li> <li>• «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</li> </ul>	Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием

### **2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с социальными партнерами**

В целях функционирования учреждения в режиме открытого образовательного пространства, обеспечивающего полноценную реализацию интересов личности, общества и государства в воспитании подрастающего поколения инструктор по физической культуре принимает активное участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий Калининского района Санкт-Петербурга, в том числе, МО МО «Академическое», а также готовит команды для участия в соревнованиях.

Совместно с МО МО «Академическое» проводятся окружные этапы соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья».

Совместно с ЦФКиС Калининского района Санкт-Петербурга проводятся районные этапы соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья».

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ пп	Разделы и направления работы	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основной режим (соответствует теплему времени года)</li> <li>- щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска»)</li> <li>- гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантин)</li> <li>- режим двигательной активности (составляется из расчета не менее 4 - 4,5 часов, прописываются все мероприятия, проводимые с детьми)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в течение летнего периода</li> <li>- после болезни</li> <li>- по медицинским показаниям</li> <li>- по погодным условиям</li> <li>- ежедневно</li> </ul>
2	Виды организации двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- гимнастика после сна</li> <li>- физическое воспитание</li> <li>- самостоятельная двигательная активность на прогулке</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- физкультминутки на занятиях</li> <li>- музыкально-ритмические движения;</li> <li>- игры малой подвижности;</li> <li>- игровые упражнения;</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- логоритмическая гимнастика</li> <li>- физкультурные досуги</li> <li>- пальчиковая гимнастика</li> <li>- гимнастика для стоп</li> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- гимнастика для осанки</li> <li>- дозированный (оздоровительный) бег</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневно</li> <li>- 3 раза в неделю</li> <li>- ежедневно</li> <li>- 2 раз неделю</li> <li>- ежедневно</li> <li>- 1 раз в месяц</li> <li>- ежедневно</li> </ul>
3	Водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание</li> <li>- мытье рук</li> <li>- игры с водой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневно</li> <li>- 1-2 раза в неделю</li> </ul>
4	Профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика для пищеварения</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- элементы игрового самомассажа</li> <li>- бодрящая гимнастика после сна</li> <li>- игровая дорожка</li> <li>- соответствие одежды ребенка температурному режиму</li> <li>- осмотры детей на педикулез</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневно</li> <li>- по плану</li> </ul>

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 дня	- в соответствии с режимом дня
7	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

### Система физкультурно – оздоровительной работы на летний период

№ пп	Разделы и направления работы	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в ГБОУ	- основной режим (соответствует теплоте времени года)	- в течение летнего периода
		- 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, карантинных)	- 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 прогулке)
		- босохождение («Тропа здоровья»)	- ежедневно
		- полоскание рта	- после приема пищи водой комнатной температуры
		- световоздушные ванны	- ежедневно (на открытом воздухе)
5	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом	- в соответствии с режимом дня
		6	Организация питьевого режима

### 3.2. Двигательная активность детей в режиме дня

Формы организации	II младшая группа
Организованная деятельность	3 раза в неделю (2 раза в помещении, 1 раз на прогулке)
Утренняя гимнастика	10 мин.
Гимнастика после сна	5-8 мин.
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день по 6-10 мин.
Спортивные игры	Целенаправленное обучение на каждой прогулке
Спортивные упражнения	10 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно)	10-12 мин.
Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	15 мин.
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 3-4 лет на 2022-2023 учебный год:

месяц	неделя	тема	задачи
сентябрь	1	«Здравствуй, детский сад»	<p><i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада.</i></p> <p>Формировать представления о том, что физические упражнения способствуют хорошему настроению. Развивать умения двигаться в соответствии с правилами игры, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ведущему игроку и не толкаться.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Птички в гнездышках», «Перепрыгни через лужу», «Прокати в ворота», «Назови, что ты видишь вокруг».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Прыг, скок, прыгай мячик», «Мы топаем ногами».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Наша группа», «Дружба», «Как живёшь?».</p>

2	«Игрушки нашей группы»	<p><i>Развитие ручной умелости через ОРУ с игрушками.</i></p> <p>Формировать умения соблюдать элементарные правила.</p> <p>Развивать медленный и быстрый бег друг за другом, ориентировку в пространстве; реакцию на словесный сигнал, слаженность коллективных действий.</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Матрёшки», Солдатик», «Неваляшка», «Подарки».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Закати мяч в воротца», «Лохматый пес», «Карусели», «Пузырь».</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Перепрыгни через лужу».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Прежде, чем рисовать», «Ладушки – ладошки».</p>
3	«Ягод и грибов не счесть ...»	<p><i>Расширять представления детей о лесных дарах (грибах, ягодах), об их пользе и вреде, о значении их для обитателей леса.</i></p> <p>Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.</p> <p>Формировать привычку здорового образа жизни у детей.</p> <p>Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям.</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Грибы», «Листочки», «По грибы».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Этот пальчик в лес пошел...», «За грибами», «Опята».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Мой веселый, звонкий мяч», «Мы весёлые ребята», «Птички летают», «Кто как ходит», У медведя во бору».</p> <p><b>Игровая ситуация</b> «Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра мы зарядку».</p>

	4	«Собираем овощи и фрукты»	<p><i>Формировать представления о том, что осенью созревают многие овощи и фрукты.</i></p> <p>Поощрять детей в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p>Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении действовать по сигналу.</p> <p><b>Физкультминутка</b> «В огород пойдем», «Хоровод овощей».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Посадили репку», «Капуста», «Огуречик... огуречик...».</p> <p><b>Игра малой подвижности:</b> «Листопад».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Фрукты». «Огород», «Друзья – садоводы», «Овощи».</p> <p>Познакомить детей со значением органа слуха.</p> <p>Формировать умение ребёнка осознано заботиться о своём слухе.</p> <p>Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей.</p> <p><b>Игровая ситуация</b> «Здоровые ушки у моей подружки».</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>Расширять представлений детей об осени через проведение подвижных игр на прогулке с использованием природного материала.</i></p> <p>Способствовать совершенствованию двигательных умений - ходить и бегать в колонне по одному, подлезать под шнур.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Мы листики осенние», «Ветер дует нам в лицо», «Ходит осень по дорожке».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b> «Осенние листочки», «Ветер».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Листопад», «Гром», «Поймай листок», «Солнышко и дождик», «По мостику», «По ровненькой дорожке».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Осень». «Осенние листья», «<b>Мы идем в осенний лес</b>».</p> <p>Закрепить представления о понятии «здоровье». познакомить с правилами сохранения здоровья.</p> <p>Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p> <p><b>Дидактическая игра</b> «Что вредно, что полезно».</p>
3	«Домашние животные и птицы»	<p><i>Расширение знаний детей о домашних животных через имитационные и подражательные игр.</i></p> <p>Развивать активность детей в двигательной деятельности.</p> <p>Развивать меткость, совершенствовать умение, во время подвижных игр, действовать с предметами попадая в цель.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Кот Васька и мыши», «Котята и щенята», «Курочка-хохлатка», «Бегите ко мне».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Теленок», «Бычок».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Домашние птицы», «<b>Я в деревне отдыхаю...</b>», «<b>Поросята</b>».</p> <p>Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела.</p> <p><b>Игровая ситуация</b> «Посылка от доктора Айболита».</p>

	4	«Я человек. Моя семья»	<p><i>Расширять представления детей о строении своего тела (части тела), о своем внешнем облике. Расширять представления о семье.</i></p> <p>Развивать медленный и быстрый бег друг за другом, ориентировку в пространстве; реакцию на словесный сигнал, слаженность коллективных действий. Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении действовать по сигналу.</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Моя семья», «Мама – это небо», «Кто живет у нас в квартире?».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Кто живет у нас в квартире?», «Вышла курочка гулять», «Колпачок».</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Перешагни, перепрыгни через ручеёк», «Прокати в ворота».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Семья», «Кто приехал?», «Девочки и мальчики».</p> <p>Формировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p><b>Ситуативный разговор:</b> «Наши верные друзья».</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>Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу</p> <p>Упражнять в беге с увертыванием, в ходьбе и беге в прямом направлении.</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Новый дом», «Наша квартира», «Строим дом».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на чай».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Догони мяч», «По ровненькой дорожке».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Строим дом», «Строители».</p>

2	«Одеваться я могу»	<p><i>Продолжать 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>Упражнять в умении поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны; подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.</p> <p>Упражнять в бросании мяча об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Самолёты», «Птички летают», «Мы весёлые ребята», «Карусель».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Маша варежку надела», «У нас босые ножки», «Я перчатку надеваю».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Гномики-прачки», «Сапожки», «Обуваемся».</p>
3	«Мебель разная нужна»	<p><i>Формировать у детей представление о многообразии мебели через подвижные игры.</i></p> <p>Формировать умение сохранять осанку в положениях сидя, стоя, в движении.</p> <p>Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Лохматый пёс», «Воробышки и автомобиль».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Мебель», «Много мебели в квартире».</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Прокати в воротца».</p> <p><b>Физкультминутка:</b> «Много мебели в квартире».</p>
4	«Без посуды никуда»	<p><i>Расширять представление детей о многообразии кухонной утвари через подвижные игры.</i></p> <p>Развивать умение подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, прыгивать с невысоких предметов. Формировать умение внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Волк и зайцы», «Мышеловка», «Совушка».</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «С кочки на кочку».</p> <p><b>Пальчиковые игр:</b> «Посуда», «Чайник», «Помощники».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Чайник», «Компот».</p>

декабрь	1	«Зимушка хрустальная»	<p><i>Познакомить воспитанников с зимними упражнениями: катание на санках, лыжах.</i></p> <p>Продолжать формирование представлений о здоровом образе жизни, развивать разнообразные виды движений, умение двигаться по звуку, двигаться в сторону звука; развивать двигательную активность, слышать взрослого и выполнять действия по его указанию, умение соотносить движения с текстом. Накопление и обобщение двигательного опыта детей.</p> <p><b>Физкультминутка</b> «Снежинки», «Мы во двор пошли гулять», «Зимняя прогулка».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Зимний хоровод», «Как – то мы в лесу гуляли», «Найди свой домик», «Зайцы и волки».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Снежок», «Зима», «Мороз».</p>
	2	«Зимушка хрустальная»	<p><i>Продолжать знакомить воспитанников с зимними играми и упражнениями.</i></p> <p>Развивать разнообразные виды движений, умение двигаться по звуку, двигаться в сторону звука. Развивать двигательную активность, слышать взрослого и выполнять действия по его указанию, умение соотносить движения с текстом. Накопление и обобщение двигательного опыта детей.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Как – то мы в лесу гуляли», «У медведя во бору», «Лиса в курятнике», «Мишка косолапый», «Зайчики», «Мыши водят хоровод».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Дружно по лесу гуляем», «Веселые зайчата».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> "В зимнем лесу", «Дикие животные». «Хитрая лисичка», «Бурый мишенька», «Зайчик», «Есть у каждого свой дом».</p>

	3	«Скоро Новый год!»	<p><i>Формировать эмоционально-положительное отношение к празднику через подвижные игры.</i></p> <p>Упражнять в беге врассыпную. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Давайте вместе с нами», «Снежные шары», «Меткие снайперы», «Берегись, заморожу!»</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Копаю, копаю лопатой снежок, «Новый Год к нам мчится».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «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>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Кто-то в гости к нам спешит», «Фонарики», «По кочкам».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Ёлочка», «Снежинка».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «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>Поощрять детей в участии в совместных играх и при выполнении физических упражнений. Формировать умение катать на санках друг друга, скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Бегите к флажку!», «Бегите ко мне!», «Найди свое место».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Снежинки», «Зимняя игра».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Зимние забавы», «Лыжники», «Снежок», «Мороз».</p>



2	«За здоровьем в детский сад»	<p><i>Воспитывать желание вести здоровый образ жизни: правильно питаться, больше двигаться, гулять, закаляться.</i></p> <p>Воспитывать интерес к спорту, желание самостоятельно играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Запрещенное движение», «Солнечные зайчики», «По ровненькой дорожке».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Предметы гигиены», ««Тело», «Голова», «Человечек».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Будем прыгать и скакать!», «Мы ногами топ-топ».</p>
3	«Покормим птиц зимой»	<p><i>Формировать представление о птицах, их повадках, зависимости от человека в зимнее время.</i></p> <p>Развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности, умение согласовывать движения.</p> <p>Продолжать развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Снегири», «Совушка», «Воробушки и кот», «Зимующие и перелетные птицы».</p> <p><b>Хороводная игра</b> «Воробей».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Птички», «Ворона», «Ласточки».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «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. 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><b>Подвижные игры:</b> «Весёлые ребята», «Два мороза», «Мы погреемся немножко», «Давайте вместе с нами».</p> <p><b>Хороводная игра</b> «Дружные пары».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Долго, долго», «Мы ногами топ-топ», «Зеркало»</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «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>Развивать выразительность и чёткость движений.</p> <p>Упражнять в умении энергично отталкиваться двумя ногами в разных видах прыжков.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Мы – солдаты brave», «Самый меткий», «Самолеты», «Пролезь в обруч».</p> <p><b>Физкультминутка:</b> «Кто живет у нас в квартире?», «Разминочка».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Бойцы – молодцы», «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><b>Подвижные игры:</b> «Собери флажки», «Берегись, заморожу!», «Мы – солдаты brave».</p> <p><b>Физкультминутка:</b> «На параде», «Зарядка».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «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>Показать, что физические упражнения вызывают хорошее настроение.</p> <p>Развивать навык свободно бегать, не наталкиваясь друг на друга, реагировать на сигнал, возвращать на место. Улучшать координацию движений.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Подарки», «Ловишки», «Найди, где спрятано».</p> <p><b>Логоритмическое упражнение</b> «Мамам дружно помогаем».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Мама – это небо», «Тесто мы месили!».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Хорошие привычки», «Мамам дружно помогаем».</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 относиться к женщинам).</i></p> <p>Развивать двигательные навыки: ловкость, быстроту. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.</p> <p>Развивать умение бросать мяч о землю двумя руками.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Добеги до цветочка», По ровненькой дорожке», «Подбрось – поймай».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «Кто живет у нас в квартире», «Мама спит».</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>Тренировать детей двигаться не мешая друг другу. Развитие движений – катание мяча в воротца.  <b>Физкультминутка</b> «Самолет», «Автобус», «Шофер», «Строители».  <b>Подвижные игры:</b> «Воробушки и автомобили», «Догони самолет», «Подвижные автомобили».  <b>Пальчиковые игры:</b> «Транспорт», «Машины», «Постовой», «Дорожных правил очень много».  <b>Малоподвижная игра</b> «Ровным кругом».</p>
3	«Профессии»	<p><i>Познакомить детей с профессиями через подвижные игры, рассказать детям о профессии инструктора по физической культуре.</i></p> <p>Упражнять в умении прыгать через скакалку, разложенную на полу. Упражнять в бросании мяча в корзину.  Развитие движения: прыжки с продвижением вперед.  <b>Подвижные игры:</b> «Весёлые ребята», «Лохматый пёс», «Птички летают», «Птички и кот», «Автомобили».  <b>Физкультминутки:</b> «Шофер», «Строители».  Уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни.  <b>Игровая ситуация:</b> «Подбери картинки».</p>
4	«Книжника 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>Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Формировать умение ходить на носочках и пяточках.  <b>Подвижные игры:</b> «Ворона и собачка», «Самолеты».  <b>Физкультминутки:</b> «Карлсон», «Буратино».  <b>Игровое упражнение</b> «Повернись и покружись».  <b>Пальчиковые игры:</b> «Сказки», Книжки», «Колобок».</p>

апрель	1	«Народные мастера»	<p><b>Задачи:</b>  <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.          Формировать умение детей подражать голосам животных, двигаться, не мешая друг другу.          Развивать ловкость, воспитывать желание играть с воспитателем и сверстниками.  <b>Подвижные игры:</b> «Лохматый пёс», «Карусели».  <b>Хороводная игра:</b> «Матрешки».  <b>Пальчиковая гимнастика:</b> «Матрешки».  <b>Физкультминутка:</b> «Матрешки», «Ванька-встанька».  <b>Пальчиковая игра:</b> «Тихо — громко»          Е. Тиличевой .</p>
	2	«Чудеса, фокусы, эксперименты»	<p><i>Развивать самостоятельность, творчество, формирование выразительности движений.</i></p> <p>Воспитывать интерес к спорту, желание самостоятельно играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения.          Формировать начальные представления о необходимости закаливания; способствовать пониманию необходимости бережного отношения к своему здоровью.          Формировать умение ходить между двумя линиями (дорожками).  <b>Подвижные игры:</b> «Солнышко и дождик», «Шли, шли и нашли», «Прятки», «Бегите ко мне».  <b>Физкультминутки:</b> «Долго, долго», «Дождь», «Ветер тихо клен качает».  <b>Пальчиковые игры:</b> «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.  <b>Подвижные игры:</b>          «Солнышко и дождик», «Старый клен», «Птички летают».  <b>Физкультминутки:</b> «Пришла Весна», «На лугу растут цветы».  <b>Пальчиковые игры:</b> «Весна», «Апрель», «Подснежник», «Весна».</p>

	4	«Сажаем огород»	<p>Способствовать формированию у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.</p> <p><b>Игра-беседа:</b> «Зачем нужно мыть овощи и фрукты». Формировать умение правильно делать наклоны. Упражнять детей в ходьбе друг за другом. Воспитывать желание делать утром зарядку.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Деревья закачались», «Зайка и лиса», «День и ночь», «Зайка - трусишка».</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Поймай мячик», «Дотнись до веточки», «Не наступи на цветочек».</p> <p><b>Пальчиковая игра:</b> «Наши алые цветы».</p>
май	1	«Птицы прилетели»	<p><i>Знакомит 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><b>Подвижные игры:</b> «Воробушки и кот», «Зимующие и перелетные птицы», «Воробушки и автомобиль», «Совушка».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Пять воробьёв», «Голуби», «Птицы».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «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><b>Дидактическая игра</b> «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.</p> <p>Развивать ловкость, координацию движений.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Бегите к тому, что назову», «Ловишки», «Крокодил и воробьи».</p> <p><b>Упражнения на развитие координации и ловкости:</b> «Подними платочек», «Пробеги и не задень».</p> <p><b>Бодрящая гимнастика</b> «Весёлый зоопарк».</p> <p><b>Физкультминутка</b> «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.</p> <p>Дать представление о том, как нужно ухаживать за органами чувств (рот, глаза, уши, нос).</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Назови свою улицу», «Карусель», «Поймай меня», «Мы топаем ногами...».</p> <p><b>Игра с мячом</b> «Можно - нельзя».</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b> «Моя страна», «Наш город», «Наша улица», «Дорожных правил очень много».</p> <p><b>Физкультминутки:</b> «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 15 минут в зале, в теплое время года – на улице.

Учебный план организованной образовательной деятельности по физической культуре во II 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
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>108</b>

Расписание занятий во II младшей группе №1 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	9:00 – 9:15		9:20 – 9:35	

Расписание занятий во II младшей группе №2 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	9:25 – 9:40		9:45 – 10:00	

### 3.4. Физкультурно-массовые мероприятия

Физкультурно-массовая работа с детьми 3-4 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	ответственный за проведение
«23 февраля. День защитника Отечества» физкультурно-музыкальный праздник	с 17 по 22 февраля	музыкальный зал отделения дошкольного образования	муз. руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп
«Здравствуй, лето!» фольклорный праздник	1 июня	Площадка отделения дошкольного образования	муз. руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп



### 3.5. Культурно-досуговая деятельность

Физкультурный досуг проводится 1 раз в месяц в зале или на улице продолжительностью 15 минут. В 2022-2023 учебном году физкультурный досуг с детьми II младшей группы №1 проводится во 2-й вторник месяца с 16.00 до 16.15; с детьми II младшей группы № 2 – в 2-й вторник месяца с 16.25 до 16.40.

План досуговых мероприятий для детей 3-4 лет на 2022-2023 учебный год:

Название досуга	Месяц
Игра по станциям «Здравствуй, детский сад!»	сентябрь
Просмотр театрализованной сказки «Ай, да репка!»	октябрь
Игры-забавы «Музыкальные игрушки» Развлечение ко дню Матери	ноябрь
Зимний праздник «Снегурочка и её друзья»	декабрь
«Прощание с елочкой»	февраль
Зарница, посвященная 23 февраля Фольклорный праздник «Широкая Масленица»	март
«В гостях у матрешки» (музыкально-театрализованный утренник)	апрель
Развлечение «Птицы – наши друзья»	май

### 3.6. 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).

### 3.7. Условия реализации рабочей программы

#### 3.7.1. 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 32-4шт, 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» $\varnothing$ 20см	10
мячи «мякиши» $\varnothing$ 8см	20
ориентиры «кочки»	16
ориентиры «листки»	20

### 3.7.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки

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

### 3.7.3. 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>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2014</p> <p>Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017</p>
Парциальные программы	<p>Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей</p> <p>Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник» (2016)</p>
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> <p>Т.Э. Токаева Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017</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>

	Раскраски
Наглядные пособия	Подбор картинок Энциклопедия

**по направлению «Здоровье»**

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

**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.