




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ОБЛАСТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
АДМИНИСТРАЦИЯ МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 107 Московского района Санкт-Петербурга
Новоизмайловский пр-т, дом 61, литера А,
т/ф 375-58-00

<p>ПРИНЯТО</p> <p>На педагогическом совете ГБДОУ детский сад №107 Московского района Санкт-Петербурга</p> <p>Протокол № 1 от « 30 » 08 20 24 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Заведующий ГБДОУ детский сад №107 Московского района Санкт-Петербурга</p> <p> Матвеева Т.А.</p> <p>Приказ № 83 от « 30 » 08 20 24 г.</p>
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО РАЗВИТИЯ (С 1.6 ДО 3 ЛЕТ)**

Инструктор по физической культуре: Николаева С.А.

г. Санкт – Петербург
2024 г.

Содержание

№		страницы
I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи рабочей программы	3-4
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4	Возрастные особенности детей в возрасте 1.6 - 3 лет	4-5
1.5	Планируемые результаты освоения детьми 1.6 - 3 лет рабочей программы	5
1.6	Система оценки результатов освоения Программы	5-6
III	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Интеграция образовательных областей	6
2.2	Содержание психолога - педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	6-7
2.3	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 1.6-3 лет	7-9
2.4	Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»	9-18
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	19
2.6	Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ	19-20
IV	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Организация режима пребывания и жизнедеятельности обучающихся в ОУ	21
3.2	Расписание физкультурных занятий	21
3.3	Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в спортивном зале	22
3.4	Материально-техническое обеспечение Программы	22-24
3.5	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	24

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа дошкольного образования (далее - Программа) разработана в соответствии с [Порядком](#) разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. N 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный N 70809).

Программа содержит [целевой](#), [содержательный](#) и [организационный](#) разделы.

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. Пояснительная записка

Рабочая программа ГБДОУ детский сад №107 Московского района Санкт-Петербурга (далее Программа) обеспечивает развитие детей в возрасте от 1г 6м до 3 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, а также в соответствии со следующими **нормативными правовыми документами**, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства просвещения от 25.11.2022 № 1028 « Об утверждении ФОП ДО».
3. Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденных приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2022 г № 874.
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 13.02.2019 г., регистрационный № 53776).
5. Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ « О внесении изменений в ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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".
7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020 г.
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

- обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296) .
9. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г, утвержденной распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
10. Методическими рекомендациями по формированию инфраструктуры ДОО и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования.
11. Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие образования в Санкт-Петербурге».
12. Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге».
13. Устав и др. локальные акты ГБДОУ.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа определяет основные направления, условия и средства развития ребенка в физкультурно-спортивной деятельности, как одного из видов продуктивной деятельности детей дошкольного возраста в условиях детского сада и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого и детей и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 1,6 до 3 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, выразительности движений, формирование правильной осанки.

И способствует решению следующих задач:

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
 - учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
 - учить ползать, лазать, действовать с мячом (брать, держась, переносить, класть, бросать, катать, ловить);
 - учить прыжкам на двух ногах на месте ;
 - приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу),
 - развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);
- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- реализуя принцип систематичности последовательности;

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип систематичности и последовательности – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 1.6 - 3 лет

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела.

С рождения до трех летнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика.

Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки. В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активность, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

1.5. Планируемые результаты освоения детьми 1.6-3 лет рабочей программы

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.6. Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение ООП не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения ребенка. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях.

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми;
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Периодичность диагностики устанавливается дошкольным образовательным учреждением. Диагностика детского развития ГБДОУ № 107 (сентябрь, апрель).

II. Содержательный раздел

2.1 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций,

проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре, развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области « Физическое развитие»

Цель: Сформировать и развить у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, способствовать физическому развитию ребенка.

Задачи реализации:

- создание условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей;
- создавать условия и стимулировать развитие физических качеств у ребенка;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Ожидаемые результаты:

- сформированная потребность и любовь к двигательной активности и физическим упражнениям;
- сформированные навыки выполнения элементов движения со спортивными предметами;
- приобретение детьми опыта разных видов движения.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 1.6-3 лет

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, гигиенический уход, питание;
- организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребенком;
- поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребенка с педагогом в играх-забавах.

Содержание образовательной деятельности:

Педагог приучает ребенка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.

- 1) С 2 месяцев педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте ее в сторону звука, игрушки; побуждает

переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики.

2) С 6 месяцев педагог помогает осваивать движения, подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребенка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа и ложиться из положения сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступать, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и другое); проводит с ребенком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки).

3) С 9 месяцев педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребенка к разнообразным движениям (приседать на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и так далее); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы ("Поехали-поехали", "Сорока-сорока", "Ладушки", "Коза рогатая", "Пташечка-перепелочка" и другое) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.

От 1 года до 2 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности:

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности:

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (от 1.6 до 2 лет)

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,52 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье.

Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание.

Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения.

В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм.

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.

Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр

«Догони мяч»,

«Передай мяч»,

«Доползи до погремушки»,

«Догони собачку»,

«Маленькие и большие»,

«Поймай бабочку»,

«Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями, самолетами и пр.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. 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.

Упражнения в равновесии. 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).

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, лазанье. 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. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. 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. 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.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. 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 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).

Подвижные игры.

С ходьбой и бегом. «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. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «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. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.4. Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» (1.6-3 лет)

Месяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей	
	1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Основные цели и задачи: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, упражнять в прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу воспитателя;					
	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	Социально-коммуникативное развитие:	

	Основные виды движения	1 Ходьба в прямом направлении, сохраняя равновесие. <i>Подвижная игра «Бегите ко мне»</i>	1 Прыжки на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Птички»</i>	1 Прокатывание мяча в прямом направлении энергично толкая его руками. <i>Подвижная игра «Кот и воробышки», малоподвижные игры «Найдем кота».</i>	1. Ходьба по дорожке в прямом направлении (25-30см) <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	способствовать участию детей в совместных играх, помогать детям доброжелательно общаться друг с другом. <i>Речевое развитие:</i> развитие речевого творчества в подвижных играх. <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка: умеет ходить прямо, может бросать мяч двумя руками от груди;						
Октябрь	Основные цели и задачи : развивать умение ходить и бегать свободно, сохранять правильную осанку стоя, в движении, ползания, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.					
		Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i>

	Основные виды движения	1. Прыжки на двух ногах с места через шнур <i>Подвижная игра «Догони мяч»</i>	1. Прыжки из обруча в обруч <i>Подвижная игра «Ловкий шофер»</i> <i>малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i>	1. Прокатывание мячей в прямом направлении <i>Подвижная игра «Зайка серый умывался»,</i> <i>малоподвижная игра «Найдем зайку»</i>	1. Равновесие – ходьба между предметами <i>Подвижная игра «Кот и воробышки»</i>	развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <i>Речевое развитие:</i> развитие речевого творчества в подвижных играх. <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.
	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка: умеет бегать, сохраняя равновесие, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.					
Ноябрь	Основные цели и задачи : совершенствовать основные движения, закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем, продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i>

	Основные виды движения	1. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра «Ловкий шофер»</i>	1 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i>	1 Ползание на четвереньках между предметов <i>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</i>	1 Ходьба стайкой <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. <i>Речевое развитие:</i> развитие речевого творчества в подвижных играх. <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках;						
Декабрь	Основные цели и задачи: упражнять в ходьбе, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.					
		Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i>

	Основные виды движения	1 Прыжки на двух ногах до обруча <i>Подвижная игра «Коршун и птенчики», малоподвижная игра «Лошадки»</i>	1 Прыжки со скамейки на мат <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	1 Ползание под дугой сгруппировавшись <i>Подвижная игра «Лягушки»</i>	1 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках <i>Подвижная игра «Птица и птенчики», малоподвижная игра «Колпачок»</i>	постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <i>Речевое развитие:</i> развивать диалогическую форму речи <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.
П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а : у м e e т б e г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в e с и e , и з м e н я я н a п р a в л e н и e , с o х р а н я e т р a v н o в e с и e п р и х o д ь б e и б e г e п o o г р a n и ч e н н o y п л o c k o c т и , м o ж e т п o л з а т ь п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м , к а т а т ь м я ч в з a d a n н o м н a п р a в л e н и и , п р o я в л я e т и n т e р e c к y ч a c т и ю в c o в м e c т н ы x и г р a x и ф и з и ч e c k и x y п р a ж н e н и я x .						
Январь	Основные цели и задачи : формировать умение ходить по два (парами), враспынную, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.					
		Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i>

	Основные виды движения	1 Прокатывание мяча между предметами <i>Подвижная игра «Коршун и цыплята»</i> <i>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»</i>	1 Прыжки на двух ногах между предметами <i>Подвижные игры «Птица и птенчики»</i> <i>Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит?»</i>	1 Ползание с опорой на ладони и ступни в прямом направлении <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>	1 Ползание под дугой сгруппировавшись <i>Подвижная игра «Лохматый пес»</i>	поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками <i>Речевое развитие:</i> развитие речевого творчества в подвижных играх. <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.
П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а : у м e e т б e г а т ь , и з м e н я я н a п р a в л e н и e , т e м п б e г a , с o x р a н я e т р a в н o в e с и e п р и х o д ь б e п o o г р a н и ч e н н o й п л o c k o c т и , в л a д e e т c o o т в e т c т в у ю щ и м и в o з р a c т у o c н o в н ы м и д в и ж e н и я м и , c т р e м и т c я c a м o c т o я т e л ь н o в ы п o л н я т ь э л e м e н т a р н ы e п o р у ч e н и я , п р e o д o л e в a т ь н e б o л ь ш и e т р y д н o c т и .						
Февраль	О с н o в н ы е ц e л и и з a д a ч и : р a з в и в a т ь н a в ы к и х o д ь б ы и б e г a в р a c c ы п н у ю , к o л o н н o й п o o д н o м у , c в ы п o л н e н и e м з a д a н и й , п e р e ш a г и в a н и e м ч e р e з п р e д м e т ы ; н a в ы к и л a з a н ь я и п o л з a n и я ; р a з в и в a т ь у м e н и e э н e р г и ч н o o т т a л к и в a т ь c я д в у м я н o г a м и и п р a в и л ь н o п р и з e м л я т ь c я в п р ы ж k a x , р a з в и в a т ь л o в k o c т ь , в ы р a з и т e л ь н o c т ь и к р a c o т у д в и ж e н и й , в o c п и т ы в a т ь б e р e ж н o e o т н o c e н и e к c в o e м у т e л y , c в o e м у з д o р o в ь ю , з d o p o в ь ю д р y г и x д e т e й .					
		Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i>

	Основные виды движения	1 Равновесие – перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры 2 Прыжки из обруча в обруч <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет»	1 Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 2 Прокатывание мяча между предметами <i>Подвижная игра</i> «Воробышки в гнездышках» <i>малоподвижная игра</i> «Найдем воробышка»	1 Бросание мяча через шнур, пролезание через шнур в группировке <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	1 Лазание под дугу в группировке 2 Равновесие – ходьба по гим. скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, пройти дальше <i>Подвижная игра</i> «Лягушки»	развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него. <i>Речевое развитие:</i> развитие речевого творчества в подвижных играх. <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.
П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а : с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о о г р а н и ч e н н о й п л o c k o c t и , п р и п e р e ш a г и в a н и и ч e р e з п р e д м e т ы , м o ж e т п o л з a т ь н a ч e т в e р e н ь к a x , п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м , э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т c я в п р ы ж k a x н a д в у x н o г a x , м o ж e т к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и ; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y а к т и в н o c t и , г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e n т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г p a x , п o н и м a e т , ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o , п o м o г a т ь д р у г д р у г y .						
Март	О с н o в н ы e ц e л и и з a d a ч и : р a з в и в a т ь у м e н и e э н e р г и ч н o o т t a л k и в a т ь c я д в у м я н o г a m и п р a в и л ь н o п р и з e м л я т ь c я в п р ы ж k a x c п р o д в и ж e н и e м в п e р e d , y п p a ж н я т ь в y c t o й ч и в o м p a в н o в e c и и , в п o л з a н и и , y п p a ж н я т ь в x o д ь б e и б e г e м e ж д y п р e d m e t a m и , в p a c c ы п н y ю , р a з в и в a т ь г л a з o м e p п р и к a т a н и и м я ч a .					
		Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i>

	<p>Основные виды движения</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гим. скамейке, боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. <i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Катание мяча друг другу в паре. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i></p>	<p>1. Бросание мяча о пол и ловля после отскока. 2. Ползание по гим. скамейке на четвереньках. <i>Подвижная игра «Зайка серый умывается»</i></p>	<p>1. Ползание по прямой с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие – ходьба по гим. скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i></p> <p>развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления. <i>Речевое развитие:</i> формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.</p>
<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а : у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н a п р a в л e н и e , т e м п б e г a в с o o т в e т с т в и и с у к a з a н и я м и в o c п и т a т e л я , м o ж e т п o л z a т ь н a ч e т в e р e н ь к a x , л a z a т ь п o л e c e н k e - c t p e м я н k e п p o и z в o л ь н ы м c п o c o б o м , э н e р г и ч н o o т т a л k и в a e т c я в п p ы ж k a x н a д в u x н o г a x , м o ж e т к a т a т ь м я ч , y д a p я т ь м я ч o м o б п o л и л o в и т ь .</p>					

<p>Апрель</p>	<p>О с н о в н ы е ц е л и и з a д a ч и : ф o р м и р o в a т ь у м e н и e c o х р a н я т ь п p a в и л ь н у ю o c a н k y в п o л o ж e н и я x c и д я , c t o я , в д в и ж e н и и , п p и в ы п o л н e н и и y п p a ж н e н и й в p a в н o в e c и и ; p a z в и в a т ь у м e н и e п p a в и л ь н o п p и z e м л я т ь c я в п p ы ж k a x ; z a k p e п л я т ь у м e н и e э н e р г и ч н o o т t a l k и в a т ь м я ч и п p и б p o c a н и и , л o в и т ь м я ч д в u м я р y k a m i o д н o в p e м e н н o ; z a k p e п л я т ь у м e н и e п o л z a т ь .</p>				
		<p>Занятия 1–3</p>	<p>Занятия 4–6</p>	<p>Занятие 7–9</p>	<p>Занятие 10–12</p>

	<p>Основные виды движения</p>	<p>1. Равновесие – ходьба боком, приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <i>Подвижная игра «Тишина»</i> малоподвижная игра «Найдем лягушонка»</p>	<p>1. Прыжки из кружка в кружок на двух. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. <i>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</i></p>	<p>1.Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 2. Ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и ступни. <i>Подвижная игра «Мы топаем ногами»</i> малоподвижная игра «Пройди тихо»</p>	<p>1 . Ползание на четвереньках между предметами. 2. Равновесие - ходьба по гим. скамейке <i>Подвижная игра «Огуречик»</i></p>	<p>постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений. <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.</p>
<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а : у м e e т х о д и т ь п р я м о , н e ш а р к а я н о г а м и , с о х р а н я я з a д a н н о e и н с т р у к т о р о м н a п р a в л e н и e , с o х р а н я e т р a в н o в e с и e п р и х o д ь б e и б e г e п o o г р a n и ч e н н o й п л o c k o c т и , м o ж e т б р o c a т ь м я ч и л o в и т ь д в у м я р у к a m и , в л a д e e т c o o т в e т c т в у ю щ и м и в o з р a c т у o c н o в н ы м и д в и ж e н и я m и , г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e n т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e c т н ы х и г r a x .</p>						
<p>Май</p>	<p>О с н о в н ы е ц e л и и з a d a ч и : з a к р e п л я т ь у м e н и e х o d и т ь , c o х р a n я я п e р e к р e c т н у ю к o o р д и n a ц и ю д в и ж e н и й р y k и н o г , в к o л o n н e п o o d н o м у , п o к р y г y , в р a c c ы п н у ю , c п e р e ш a г и в a н и e м ч e р e z п р e d м e т ы ; б р o c a т ь м я ч в в e р x , в н и з , o б п o л (з e м л ю) , л o в и т ь e г o ; п o л z a т ь н a ч e т в e р e н ь k a x п o п р я m o й , л a z a т ь п o л e c e n k e - c t p e m я n k e , p a z в и в a т ь c a м o c т o я т e л ь н o c т ь и т в o р ч e c t в o п р и в ы п o л н e н и и ф и з и ч e c k и x y п p a ж н e н и й , в п o d в и ж н ы x и g r a x .</p>					
		<p>Занятия 1–3</p>	<p>Занятия 4–6</p>	<p>Занятие 7–9</p>	<p>Занятие 10–12</p>	<p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i></p>

<p>Основные виды движения</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гим. скамейке. 2. Прыжки через шнуры. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой» <i>малоподвижная игра</i> «Найди мышонка»</p>	<p>1. Прыжки со скамейки. 2. Катание мяча друг другу в группах. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот» <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал»</p>	<p>1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гим. скамейке на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик...» <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал»</p>	<p>1. Лазание на гим. стенку не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие. <i>Подвижная игра</i> «Коршун и наседка», <i>малоподвижная игра</i> «Каравай»</p>	<p>развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. <i>Речевое развитие:</i> развивать диалогическую форму речи. <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> развивать восприятие музыки, чувствовать ритм, выполнять движения с музыкой.</p>
<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а : у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р a в л e н и e , т e м п б e г a в с o o т в e т с т в и и с у к a з a н и я м и в o c п и т a т e л я , м o ж e т п o л з a т ь н a ч e т в e р e н ь к a x , л a з a т ь п o л e c e н k e - c t p e м я н k e , к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и , б р o c a т ь e г o д в у м я р у к a м и , у д a р я т ь o б п o л , б р o c a т ь e г o в в e р x 2 – 3 р a з a п o д р я д и л o в и т ь ; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o й a к т и в н o c т и , в c a м o c т o я т e л ь н o й д в и г a т e л ь н o й д e я т e л ь н o c т и .</p>					

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания.

Совместная деятельность: семейные праздники «Физическая культура».

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику. Стимулирование двигательной активности ребенка совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка.), совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

2.6. Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ

№	Виды	Особенности организации
Медико-профилактические		
Профилактические мероприятия		
1.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
2.	полоскание рта после еды	Ежедневно
3.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
Медицинские		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	организация и контроль питания детей	Ежедневно
Физкультурно- оздоровительные		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	Ежедневно
2.	зрительная гимнастика	Ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	Ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	Ежедневно
.	Сказкотерапия	Ежедневно
Образовательные		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	Ежедневно

Режим

двигательной активности детей 1.6-3 лет

	Виды детской деятельности	Распределение двигательной нагрузки
1.	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 минут
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утро -10 мин. веч.-10 мин
1.3	Гимнастика после дневного сна, в сочетании с закаливающими процедурами	ежедневно 3-5 мин.
2	ЗАНЯТИЯ	
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10 мин.
2.2	Музыкальные занятия	2 раза в неделю 10 мин.
3	ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках)	ежедневно продолжительность зависит от индивидуальных особенностей

		двигательной активности детей
3.2	Совместная деятельность с родителями	2 раза в год 15 мин.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация режима пребывания и жизнедеятельности обучающихся в ДОУ

Режим работы детского сада обусловлен и установлен на основе нормативных документов:

- Уставом ГБДОУ детский сад №107
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 1.2.3685-21 от 01.03.2021 г

Рабочая неделя – пятидневная

Длительность работы детского сада – 12 часов (с 7.00 до 19.00)

Учебный год в детском саду начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. В летний период работы проводится оздоровительная работа с детьми.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, для которых ведущим видом деятельности является игра.

Решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках занятий, но и режимных моментов спецификой образования.

3.2. Расписание занятий

Вторник	Пятница
<u>Физическое развитие</u>	<u>Физическое развитие</u>
<u>Ясли 1</u> 9.00-9.10 (1 подгруппа) 9.20-9.30 (2 подгруппа)	<u>Ясли 1</u> 9.00-9.10 (1 подгруппа) 9.20-9.30 (2 подгруппа)
<u>Ясли 2</u> 9.40-9.50 (1 подгруппа) 10.00-10.10 (2 подгруппа)	<u>Ясли 2</u> 9.40-9.50 (1 подгруппа) 10.00-10.10 (2 подгруппа)

при проведении в соответствии со дошкольного

физкультурных

3.3. Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в музыкально-спортивном зале

Зал оснащен в соответствии с требованиями для реализации образовательной области "Физическое развитие". Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала безопасна и соответствует всем санитарно-гигиеническим требованиям (СанПин1.2.3685-21) и правилам пожарной безопасности. Оборудование и спортивный инвентарь изготовлены из безопасных для здоровья материалов. Весь инвентарь и спортивное оборудование подлежат обработке в соответствии с требованиями. Цветовая гамма оформления физкультурного зала максимально приближена к естественной, натуральной. Размер и форма игрового и спортивного оборудования соответствует возрасту детей – достаточно крупный, правильных и нестандартных форм.

Музыкально-спортивный зал оснащен различными видами спортивного инвентаря:

- спортивными комплексами (шведские стенки с турниками, спортивные дуги для подрезания, маты и скамьи гимнастические, мягкие модули: «Бревно», «Пуфик», «Брус», «Игровая дорожка», «Куб», «Треугольник», «Уголок», спортивный комплекс «Кузнечик», щит для метания и др.
- инвентарем для спортивных игр и занятий (мячи футбольные, массажные, баскетбольные, волейбольные, мячи для метания, мячи средние и большие, ворота, скакалки, обручи, канаты для перетягивания, палки гимнастические, флажки, ориентиры, гантели для фитнеса и др.

Игровое пространство зала смоделировано в соответствии с возрастными особенностями и возможностями детей, с учетом гендерного соотношения детей.

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1 шт.
<p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • набивные весом 1 кг, 1 шт. • маленькие (теннисные и пластмассовые), 10 шт. • средние (резиновые), 20 шт. • большие (баскетбольные, №3), 10 шт. • для фитбола 22 шт. 	
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
<p>Скакалка детская</p> <ul style="list-style-type: none"> • для детей подготовительной группы (длина 210 см) 25 шт. • для детей средней и старшей группы (длина 180 см) 25 шт. 	
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.
<p>Обруч пластиковый детский</p> <ul style="list-style-type: none"> • большой (диаметр 90 см) 5 шт. • средний (диаметр 50 см) 20 шт. 	
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	1 шт.
Кубики пластмассовые	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.

Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Батут (диаметр 95 см)	2 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.
Удав мягкий (150 см)	1 шт.
Погремушки	20 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт.
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.5. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Э. Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2–7 лет. «МОЗАЙКА-СИНТЕЗ», 2008

Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2014.

М.Д. Маханева «С физкультурой дружить – здоровым быть ». – М.: ТЦ «Сфера», 2014

С.Н. Теплюк «Занятия на прогулке с малышами» Мозаика-Синтез 2008

