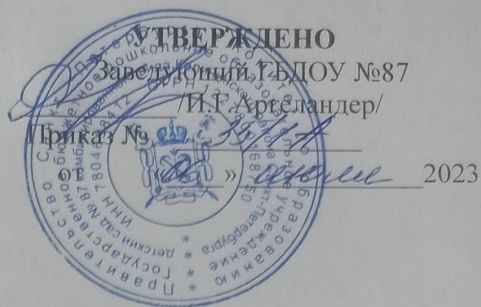


ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета

Протокол № 21 от « 06 » 09 2023 г.
с учетом мнения совета родителей
(законных представителей)



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
второй младшей группы**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 87 комбинированного вида Калининского района
Санкт-Петербурга

Инструктор по физической культуре:
Мелехова Е. Н

Санкт - Петербург
2023

Содержание

I. Целевой раздел

Введение

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативные правовые документы.....	3
1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3-4 лет.....	5
2. Планируемые результаты освоения программы.....	7

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы	7
2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями ..	8
2.3. Общая характеристика учебного предмета. Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа	10
2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы на 2023-24 учебный год.....	10
2.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в младшей группе	13
2.6. Двигательный режим детей младшего возраста	15
2.7. Режим двигательной активности в течении дня	16
2.8. Реализуемые оздоровительные и педагогические технологии.....	17
2.9. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности	20
2.10. План физкультурно-массовых мероприятий для детей 3-4 лет на 2023-24 уч.год	21
2.11. Поквартальные планы на 2023-24 учебный год	22
2.12. Формы работы с родителями	23
2.13. Программное содержание освоения основных движений	24
2.14. План-график распределения учебного материала на год	26
2.15. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»...34	
2.16. Подвижные игры, используемые для детей младшего возраста	36

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-тематический план	41
3.2. Модель календарного (ежедневного) плана.....	41
3.3. Расписание ООД по физической культуре	41
3.4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса	42
3.4.1. Развивающая среда	42
3.4.2. Перечень традиционного оборудования спортивного зала.....	43
3.4.3. Перечень нетрадиционного оборудования спортивного зала.....	43
3.4.4. Используемая методическая литература.....	44

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.

2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.

3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год для детей 3-4 лет (младшая группа) — локальный акт образовательного учреждения, разрабатываемый на основе содержания «Основной образовательной программы дошкольного образования (далее – ООП ДО) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 87 Калининского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ № 87) в соответствии с нормативными документами:

1.1. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБДОУ № 87
6. Основная образовательная программа ГБДОУ № 87

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детей в возрасте шести – семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

Структура Программы соответствует основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ №87 и включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. В основу учебно-методического комплекта входят авторские разработки комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2020 г.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цель 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 ребенка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП

Задачи:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Содержание психолого-педагогической работы по физическому воспитанию детей 3-4 лет ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- 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;
- построение образовательного процесса осуществлено на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3-4 лет (младшая группа)

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-четырех 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 иррадируют. 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.

Возрастные особенности детей второй младшей группы

Группа/ возраст	Особенности контингента детей			
	Пол чел., в %		Группа двигательной активности детей	Особенности познавательной сферы
	Ж	М		
младший			Малоподвижный – Средний – Высокий –	ЗПР – 0 норма – 100 %

Индивидуальные особенности здоровья контингента детей

Группа/ возраст	Группа здоровья детей			
	II	III	IV	V
младший	ч. %	чел. %	%	ч. %

Сведения о семьях воспитанников

Критерии	Доля (%) семей от общего количества детей в ДОУ
Общее количество детей 27. Из них, проживающих в:	
полной семье	чел. %

неполной семье	чел. %
многодетной семье	чел. %
проблемной семье	нет
семье с опекуном	нет
этнической семье	

2. Планируемые результаты освоения программы

- ✓ 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 вне занятий (в свободное время).
- ✓ Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- ✓ Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- ✓ Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- ✓ Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора.
- ✓ 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.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- ✓ Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- ✓ С удовольствием делает зарядку, бодрящую гимнастику.
- ✓ Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Образовательная область «Физическое развитие» включает два направления:

- 1) формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- 2) физическая культура.

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

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

- ***Физическая культура***

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами, правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. Интеграция области «Физическое развитие» 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 «физическое развитие»:

- 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:

- 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. Общая характеристика учебного предмета.

Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа.

Общеобразовательные программы с указанием выходных данных		Педагогические технологии с указанием выходных данных
основная	дополнительные	
Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №28 Калининского района	1. Стеркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста, М., 2008.	1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. 2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., Мозаика-Синтез, 2000.

Санкт-Петербурга		3. Галанов А.С. «Игры, которые лечат для детей 3-5 лет».- М.: Педагогическое общество России, 2005. 4. Потапчук А.А. Правильная осанка. – СПб, «Детство-Пресс», 2005. 5. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика. – СПб.: Корона принт, 2004.
------------------	--	--

2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ д/с № 87 на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Период
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ	Режим дня (на холодное и теплое время года) Щадящий режим дня Гибкий режим дня Адаптационный режим дня	Постоянно, в течение года
2.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка		
	Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки, физкультпаузы Динамические перемены	Ежедневно
		Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
		Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно
		Подвижные игры на воздухе и в помещении	
		Физкультурные занятия на улице	1 раз в неделю
	Частично-регламентированная деятельность	Спортивные праздники	Не реже 2 раз в год
		Физкультурные досуги	1 раз в месяц
		Групповые занятия с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка	2 раза в неделю
		Индивидуальные занятия	по мере необходимости
		Дни здоровья	1 раз в сезон
		Разные виды гимнастик (зрительная, дыхательная, пальчиковая и другие)	Ежедневно
	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в свободное время в соответствии с группой двигательной активности	Постоянно, в течение года
4.	Система работы с детьми по	В соответствии с реализуемой программой	Постоянно, в течение

	формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни		года
5.	Оздоровительное и лечебно профилактическое сопровождение		
	Профилактические мероприятия	Создание гипоаллергенного быта Использование разновидностей гипоаллергенных диет Мероприятия по обеспечению безопасности среды: воздухоочистители, водоочистители, кварцевание, увлажнители воздуха, использование лампы Чижевского Закаливание естественными физическими факторами	Постоянно, в течение года
		Профилактические прививки	По плану поликлиники
		Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня Прогулка с увеличением времени пребывания на воздухе	Постоянно, в течение года
	Общеукрепляющие и закаливающие мероприятия	Свето-воздушные и солнечные ванны Мытьё ног Босохождение, водное закаливание во время проведения культурно-гигиенических процедур	В летний период
		Диспансеризация, полное лабораторное исследование детей, поступающих в школу	По графику поликлиники
6.	Организация питания	Меню обогащенное фруктами, овощами и соком С повышенным содержанием животного белка Гипоаллергенные диеты с исключением облигатных аллергенов, молока.	Постоянно, в течение года

2.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в младшей группе ГБДОУ д/с №87

№п/п	Форма	Средства	Место проведения	Кто проводит	Время в режиме дня, длительность, частота	Особенности методики
1	Утренняя гимнастика	Комплекс упражнений	Группа, музыкальный зал	Воспитатель, муз. рук-ль	Утро 8.10-8.15 ежедневно	Игровая методика, включаются: дыхательные упражнения, с предметами, в различных положениях
2	Освоение основ гигиенической культуры	Пальчиковые тренинги	Туалетная комната	воспитатель	Утро 7-10 минут ежедневно	Использование малых жанров фольклора
3	ООД	Упражнения и игры	Физкультурный зал	инструктор по ФК	2 раза в неделю, 15 минут	Игровая методика, основные движения, включаются специальные упражнения на формирования сводов стоп, осанки, варианты ходьбы, дыхательные упражнения
4	Физкультминутки	Логоритмические упражнения	Групповое помещение	воспитатель	Днём, во время занятий познавательного цикла, 1-3 минуты	Зависит от формы занятий, его смысловой нагрузки, присутствует элемент занимательности
5	Подвижные игры	Игры малой, средней, большой подвижности, хороводные игры	Группа, прогулка	воспитатель, инструктор по ФК	Между режимными моментами, до или после занятий, ежедневно, в самостоятельной игровой деятельности, 15-20 минут	Зависят от уровня двигательной активности детей
6	Гимнастика для пищеварения	Комплекс упражнений	Лёжа в постели	воспитатель	После дневного сна, 1-3 минуты, ежедневно	Необходима последовательность выполнения упражнений
7	Бодрящая гимнастика, корригирующая, ортопедическая	Комплекс упражнений	После дневного сна	воспитатель	После дневного сна, 3-5 минут, ежедневно	Проводится из различных ИП (лёжа, сидя, стоя) по показаниям

8	Закаливание	Воздушное	Группа	воспитатель	После дневного сна, физкультурных занятий и УГ	Систематичность, по индивидуальным показаниям
		Водное	Группа	воспитатель	Во время гигиенических процедур после сна	
		Босохождение	Группа	воспитатель	После сна, 5-7 минут, ежедневно	
9	Физкультурный досуг	Игры-эстафеты, подвижные, хороводные игры	Физкультурный зал	инструктор по ФК	1 раз в месяц 20-25 минут	Игровая методика
10	Музыкальный досуг	Танцевальные упражнения, игры, тематические вечера	Музыкальный зал	музрук.	1 раз в неделю, 15 минут	Игровая методика в музыкальном сопровождении
11	Спортивный праздник	Подвижные игры и упражнения	Спортивный зал, улица	инструктор по ФК	2 раза в год, зимой, летом	Игровая методика

Примечание: Подбор средств, форм, объёма мероприятий может меняться в зависимости от: условий работы, наличия персонала, количества детей, их самочувствия, изменения режима дня по непредвиденным причинам: эпидобстановки, погодных условий и пр.

2.6. Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста ГБДОУ д/с№87

№ п/п	Виды двигательной активности	Норма времени	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1.	Утренняя гимнастика	6-8						
2.	ООД по образовательной области «Физическое развитие»	15						
3.	Динамические паузы, физкультминутки	до 3 мин.						
4.	Совместная деятельность (образовательная область «Музыка»)	15						
5.	Совместная деятельность (образовательная область «Физическое развитие») на прогулке	15						

6.	Самостоятельная двигательная активность	50						
7.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры - на утренней и вечерней прогулке)	10+10						
8.	Гимнастика после сна	3 -5						
9.	Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках)	10						
10.	Физкультурные досуги	Один раз в месяц до 25 мин.						
12.	Спортивные праздники	Один раз в полгода до 40 мин.						
Суммарное время двигательной активности:		До 2 ч. 35 мин.						

2.7. Режим двигательной активности в течении дня.

№	Вид двигательной активности	Младшая группа
1.	Утренняя гимнастика	6-8 мин.
2.	Физкультминутки	1-3 мин.
3.	ООД по образовательной области «Физическое развитие»	15 мин.
6.	Музыкальные занятия	15 мин.
7.	Бодрящая гимнастика	3-5 мин.
8.	Подвижные игры в группе, хороводные игры	15-20 мин.
9.	Самостоятельная двигательная активность	50 мин.
10.	Динамическая переменка между занятиями	5-7 мин.
11.	Прогулка	3 часа
12.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц	25 мин.
13.	Спортивный праздник 2 раза в год	45 мин.

2.8. Реализуемые оздоровительные и педагогические технологии:

Педагогическая технология Автор	«Дыхательная гимнастика» Красикова И.С.
Краткая аннотация	Помощь в обучении правильному дыханию, использование дыхательной гимнастики при занятиях с детьми, дозировка и время применения дыхательных упражнений, наиболее эффективные методики при различных заболеваниях.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Обучение правильному дыханию.
Задачи	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Обучение носовому дыханию. 3. Увеличить подвижность диафрагмы. 4. Улучшить деятельность ССС. 5. Повысить общую сопротивляемость организма, укрепить нервную систему ребёнка. 6. Обучить звуковой гимнастике.
Оборудование для зала и атрибуты	Пособие на дыхание (султанчики, пёрышки, теннисные шарики, пушинки, снежинки).
Наглядная информация для родителей	Консультации с комплексами упражнений на дыхание, папки-передвижки.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами дыхательных упражнений и звуковой гимнастики, ООД, динамические паузы, на прогулке, изготовление пособий на дыхание.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Выполнение дыхательного упражнения по карточке, мыльные пузыри, игра «Подуй на шарик», на прогулке подуть на одуванчик, листик и др.

Педагогическая технология Автор	«Осанка детей» Потапчук А.А.
Краткая аннотация	Последовательная и целостная методика воспитания правильной осанки, профилактики и исправления нарушений осанки с использованием традиционных и новых подходов для формирования и коррекции осанки.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Формирование стойкого навыка правильной осанки.
Задачи	1. Всестороннее укрепление мышечной системы. 2. Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника. 3. Воспитывать навык удержания своего тела в пространстве и при выполнении различных движений. 4. Прививать детям любовь к красивым и точным движениям. 5. Воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование для зала и атрибуты	Ортопедические дорожки, массажные коврики, маты, гимнастические палки, массажные мячи, мешочки с песком, гимнастическая стенка, скамейки, гантели, набивные мячи, фитболы.
Наглядная информация для родителей	Консультации с комплексами упражнений на формирование правильной осанки, папки-передвижки, консультации по подбору мебели, обуви.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с применением корригирующих упражнений, ООД, динамические паузы, бодрящая гимнастика, тропа здоровья. Подвижные игры «Замри», «Тише едешь, дальше будешь», «Ходим в шляпах», «Восточный официант» и т.п.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Выполнение упражнения по карточке в ортопедическом уголке, игры малой подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Подвижные игры для детей с разным уровнем двигательной активности» Рунова М.А.
Краткая аннотация	Система занятий по физической культуре с преобладанием занятий игрового и сюжетно-игрового типа. Построена с учётом принципов оптимизации, дифференциации, индивидуализации. Решает комплекс оздоровительных, образовательных, воспитательных задач.
Возраст детей	Младший средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Естественное стимулирование двигательной и познавательной активности детей с учётом их потребности в движении.
Задачи	1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении. 2. Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов. 3. Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой. 4. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности. 5. Привлекать детей к совместным играм и упражнениям.
Оборудование для зала и атрибуты	Султанчики, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротники, флажки, модули.
Наглядная информация для родителей	Консультации «Игры в дороге», на развитие физических качеств, внимания, координации, ловкости, быстроты движений.

Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами малоподвижных игр, ООД, динамические паузы. Подвижные игры для разных форм двигательной активности.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Игры, которые лечат» Галанов А.С.
Краткая аннотация	Использование лечебных игр не только для лечения детей, но и для способствования всестороннего, гармоничного физического и умственного развития, формирование необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости. Получение детьми эмоционального удовлетворения, радости от правильно выполненных упражнений в соответствии с потребностями растущего организма в движении.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Укрепление здоровья детей.
Задачи	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. 2. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка. 3. Создание условий для реализации потребности двигательной активности в повседневной жизни.
Оборудование для зала и атрибуты	Султанчики, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротники, флажки, модули и др.
Наглядная информация для родителей	Консультации и мастер классы по освоению игр, подборка игр по каждому виду заболеваний.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами малоподвижных игр, ООД, динамические паузы, подвижные игры.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Физическая культура в детском саду». Пензулаева Л.И.
Краткая аннотация	Система физического воспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в детском дошкольном учреждении. Средства оздоровления детей: гигиенические факторы, закаливание, физические упражнения и занятия с детьми по физической культуре в помещении и на воздухе. Примерные варианты проектирования деятельности с детьми по физическому воспитанию в каждой возрастной группе детского сада.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.

Цель	Создание условий для развития двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.
Задачи	1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств. 2. Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности. 3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
Взаимосвязь технологии с обязательной частью основной общеобразовательной программы:	В основе технологии лежит двигательная деятельность детей по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».
Место технологии в образовательном процессе	Система работы по технологии спроектирована в разных формах совместной деятельности педагогов с детьми, во взаимодействии с родителями воспитанников.
Оборудование для зала и атрибуты	Гимнастические скамейки, стенки, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротики, флажки, модули, баскетбольные кольца, мишени, маты гимнастические, и др.
Наглядная информация для родителей	Стенды с наглядным материалом, книжки-передвижки, консультации, анкетирование.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика, ООД, динамические паузы, физкультминутки, бодрящая гимнастика, пальчиковая гимнастика, для глаз, подвижные игры.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

2.9. Комплексно – 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 области «Физическое развитие» 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.

Комплексно-тематический план для детей 3-4 лет на учебный год представлен в Приложении 1.

2.10. План физкультурно-массовых мероприятий для детей 3-4 лет на 2023-2024 уч.г.

Месяц	Мероприятие	Название
Сентябрь	Физкультурный досуг	«Под грибом»
Октябрь	Физкультурный досуг	«Дары осени» - по сказке «Теремок»
Ноябрь	Неделя здоровья	«Будь здоров, малыш!»
	Физкультурный досуг	«Мишка-Топтыжка»
Декабрь	Физкультурный досуг	«В гости к зайцу»
Январь	Физкультурный досуг	«Мой дружок Снежок»
Февраль	Физкультурный досуг	«Папины помощники»
Март	Спортивный праздник	«Весеннее настроение»
Апрель	Физкультурный досуг	«Маленькие космонавты»
Май	Физкультурный досуг	«Паровоз букашка»
Июнь	Спортивный праздник	«Малые летние Олимпийские игры»
	Физкультурный досуг	«Насекомые – наши друзья»

Частично используются сценарии досугов из пособия для инструкторов ФК и воспитателей авторов Н.В.Полтавцевой и Н.А.Гордовой «Физическая культура в дошкольном детстве».

2.11. Поквартальные планы работы

План работы на первый квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение мониторинга по определению уровня двигательных умений и навыков. 4. Физкультурные досуги «Под грибом!», «Дары осени», «Мишка-Топтыжка», «Будь здоров, малыш!» - неделя здоровья.	1. Работа с воспитателями по темам: -Распределение детей по подгруппам, по группам двигательной активности. -Консультации в группах по проведению индивидуальной работы с детьми 2. Работа с медперсоналом: -Проведение антропометрии -Ознакомление с диагнозами детей и рекомендациями врачей	1.Выступление на родительских собраниях по темам: -«Организация и методика проведения занятий по физической культуре и плаванию» - «Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника» 2. Размещение на информационный стенд в раздевалках групп рекомендаций по темам: - «Спорт и темперамент ребёнка» 3. Индивидуальные консультации по результатам диагностики. 4. «Физкультура в моей семье» - выставка рисунка.	1.Написание планов работы. 2. Проведение и обработка результатов мониторинга. 3. Пополнение картотек и развивающей среды. 4. Оформление стендов у спортивного зала, и уголков в группах. 5. Написание индивидуальной работы с детьми.

План работы на второй квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Физкультурные досуги: «В гости к зайцу», «Мой дружок Снежок», « Папины помощники».	1. Проверка развивающей среды в физкультурных уголках в группах. 2. Консультации для воспитателей по темам: -«Роль считалок в организации игр с дошкольниками», «Мир мальчиков и девочек - физиологические аспекты развития». 3. Участие в районных методических объединениях. 5. Выступление на педагогическом совете. Мастер-класс.	1. Размещение на информационный стенд в раздевалках групп рекомендаций по темам: - «Каким спортом заняться ребёнку» - «Лыжи и коньки» - «Раз, два левой! Ориентировка в пространстве». 2. Индивидуальные консультации. 3. «Фигуру снежную слеплю – ребёнку радость принесу». Оформление участков всей семьёй, изготовление изделий из снега (горки, крепости, фигуры) для игр.	1. Написание календарного плана 2. Оформление плана-программы индивидуальной работы с детьми. 3. Написание сценариев досугов и праздников. 4. Пополнение развивающей среды.

План работы на третий квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение мониторинга по определению уровня двигательных умений и навыков. 4. Физкультурные досуги «Весеннее настроение», «Маленькие космонавты», «Паровоз Букашка» 5. Проведение диагностики.	1. Проведение консультаций для воспитателей по теме: «Развитие у дошкольников самостоятельности в двигательной деятельности» 2. Взаимосвязь с мед. персоналом - Учет заболеваемости детей. - Проведение антропометрического исследования. 3. Индивидуальные консультации по проблемным детям.	1. Консультации для родителей: - «Игры для здоровья вашего ребёнка» - «Памятка на лето: несколько упражнений в дороге» Размещение информации на стендах в группах. 3. Проведение открытых занятий: «Чему мы научились за год». 4. Презентация «Правила поведения на воде и водном транспорте».	1. Оформление методической документации. 2. Посещение открытых районных мероприятий. 3. Проведение и обработка результатов мониторинга, подведение итогов за год. 4. Оформление стендов с отчетом за год.

2.12. Формы работы с родителями

месяц	Содержание работы	Формы взаимодействия
Сентябрь	«Организация и методика проведения занятий по физической культуре и плаванию. Спортивная форма на занятиях».	Групповые собрания. Памятки для родителей. Анкетирование. Индивидуальные консультации по результатам мониторинга.
Октябрь	«Спорт и темперамент ребёнка». Советы родителям. «Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника».	Оформление информационных стендов в группах. Консультации.
Ноябрь	«Физкультура в моей семье».	Выставка рисунка.
Декабрь	«Каким спортом заняться ребёнку». «Фигуру снежную слеплю – ребёнку радость принесу».	Оформление информационных стендов в группах. Оформление участков всей семьёй, изготовление изделий из снега (горки, крепости, фигуры) для игр.
Январь	«Лыжи и коньки».	Оформление информационных стендов в группах.
Февраль	«Раз, два левой! Ориентировка в пространстве».	Оформление информационных стендов в группах.
Март	«Игры для здоровья вашего ребёнка»	Оформление информационных стендов в группах.
Апрель	«Правила поведения на воде и водном транспорте». «Чему мы научились за год».	Презентация. Проведение открытых занятий.
Май	«Памятка на лето: несколько упражнений в дороге».	Оформление информационных стендов в группах.

2.13. Программное содержание освоения основных движений

Условные обозначения:

О – обучение, П – повторение, З – закрепление, С – совершенствование

Основные движения	
Ходьба	Млад.
С дружественными движениями рук, ног	О
В колонне парами	О
Враспынную	О
По кругу, взявшись за руки	О
Приставными шагами вперед	О
Приставными шагами вправо-влево	О
На носках	О
Высоко поднимая колени	О
По кругу не держась за руки	О
С остановкой	О
С поворотами	О
На пятках	О
«Змейкой» между расставленными предметами	О
С разными положениями рук	О
В полуприседе	О
На носках, руки за головой	О
С перешагиванием предметов	О
По гимнастической скамейке	О
По наклонной доске	О
Медленное кружение в обе стороны	О

Бег	Млад.
В разных направлениях	О
За предметом или с ним	О П
В колонне небольшими группами	О П
По кругу с соблюдением дистанции	О
Между двумя линиями	О П
В колонне	О
С одной стороны площадки на другую на расстояние 10-20 м	О
С остановкой	П
Со сменой направления	О
На скорость (10 м)	О
В медленном темпе (50-60 сек.)	О
С ускорением и замедлением темпа	О
Враспынную	О

Катание, бросание, метание мяча	Млад.
Катание мяча с горки или ската и бег за ним	П
Катание мяча инструктору двумя руками в положении сидя и стоя	П
Катание мяча друг другу с расстояния 1,0-1,5м	П
Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх	О
Бросание мяча от груди двумя руками вперед	О
Бросание мяча инструктору	П
Бросание и ловля мяча от инструктора с расстояния до метра	О
Бросание большого мяча двумя руками через веревку	О

Метание малого мяча правой и левой руками в горизонтальную цель на расстоянии 1,0-1,25м	О
Метание мяча вдаль одной рукой	О
Метание малого мяча с расстояния 1,0-1,5м в вертикальную цель высота центра мишени 1,2 м	О
Катание мяча через ворота с расстояния 1,0-1,5м	О
Бросание мяча двумя руками из-за головы	О
Бросание мяча вверх и попытка ловить	О
Катание мяча между предметами	О
Бросание мяча с отскоком от пола	О

Прыжки	Млад.
Прыжки вверх с касанием предмета рукой	О
В длину с места	О
Прыжки на двух ногах через шнур	П
Через предмет	О
Прямой галоп	О
В плоский обруч, лежащий на земле	О
Прыжки через две параллельные линии	П
В длину последовательно через 4-6 линий	О
Из круга в круг	О
По узкой дорожке на двух ногах	О
Во время ходьбы, перепрыгивая через 6-8 предметов	О
Вокруг предметов	О

Ползание, лазание	Млад.
Ползание на четвереньках в разных направлениях	П
Ползание на четвереньках к предмету	П
По дорожке между двумя линиями	О
Подползание под веревку, дугу высотой 30-40 см	П
Переползание через бревно	П
Лазание по гимнастической стенке произвольно	П
На четвереньках по доске, положенной на пол	ПС
Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки	О
Ползание «змейкой» между предметами	О
Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	О
Подлезание под веревку, дугу не касаясь руками пола	О
Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см	О
Ползание по скамейке на четвереньках	О
Лазание по наклонной лестнице	О
Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу	О
Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	О
Перелезание через препятствия	О

План – график распределения учебного материала на I квартал для второй младшей группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) строиться в колонну с помощью инструктора	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) в шеренгу небольшими группками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) поворот, переступая на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) без предмета																	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) с гимнастической палкой									+	+	+	+	+	+	+	+								
	в) в движении	+	+	+	+	+	+	+	+																
3.	Основные виды движений:																								
	а) ходьба:																								
	- на носках	+	+							+	+							+	+						
	- высоко поднимая колени			+	+							+	+							+	+				
	- друг за другом					+	+							+	+							+	+		
	- по заданию (с остановками)							+	+							+	+							+	+
	б) бег:																								
	- в колонне, сохраняя интервал	+	+											+	+										
	- меняя направление			+	+											+	+								
	между двух начерченных линий, не наступая на них					+	+											+	+						
	- меняя движения по сигналу							+	+											+	+				
	- убегая от того, кто ловит; догоняя того, кто убегает									+	+											+	+		
	- за предметом (обруч, мяч)											+	+											+	+
	в) прыжки:																								

[illegible]

План – график распределения учебного материала на II квартал для второй младшей группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Декабрь								Январь								Февраль							
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) с помощью инструктора строится в круг небольшими группками и всей группой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) находить своё место в колонне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) повороты, переступанием на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) с лентой	+	+	+	+	+	+	+	+																
	б) без предметов									+	+	+	+	+	+	+	+								
	в) с кубиком																	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Основные виды движений:																								
	а) ходьба:																								
	- по кругу парами	+	+							+	+							+	+						
	- по заданию (с поворотами)			+	+							+	+							+	+				
	- по заданию (обходя предметы)					+	+							+	+							+	+		
	- небольшими группками и всей группой прямо, по кругу							+	+							+	+							+	+
	б) бег:																								
	- по кругу, взявшись за руки	+	+							+	+							+	+						
	- по прямой и извилистой дорожке			+	+							+	+							+	+				
	- в различных направлениях					+	+							+	+							+	+		
	- с остановками							+	+							+	+							+	+
	в) прыжки:																								
	- в длину с места	+							+					+					+						+
	- спрыгивать с невысоких предметов					О	П	С															3		
	- через линии, параллельно																О	П	С				3		

[illegible]

План – график распределения учебного материала на III квартал для второй младшей группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Март								Апрель								Май								
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4		
		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Занятия:																									
1.	Построение, перестроение:																									
	а) с помощью инструктора строится в колонну	+	+	+	+							+	+	+	+							+	+	+	+	
	б) в шеренгу небольшими группами					+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+					
	в) повороты, переступанием на месте					+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+					
2.	Общеразвивающие упражнения:																									
	а) с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+																	
	б) на гимнастической скамейке																	+	+	+	+	+	+	+	+	
	в) без предмета									+	+	+	+	+	+	+	+									
3.	Основные виды движений:																									
	а) ходьба:																									
	- по кругу в колонне и парами, не держась за руки	+	+							+	+							+	+							
	- врассыпную, по сигналу находить своё место			+	+							+	+							+	+					
	- в направлении цели по дорожке					+	+							+	+							+	+			
	- с переступанием через палки, положенные на пол							+	+							+	+							+	+	
	б) бег:																									
	- в колонне парами	+	+							+	+							+	+							
	- врассыпную, не наталкиваясь друг на друга			+	+							+	+								+	+				
	- между предметами					+	+							+	+							+	+			
	- с предметом в руках							+	+							+	+							+	+	
	в) прыжки:																									
	- в длину с места					О	П	С											3							
- на двух ногах с продвижением												+					+				+					

	вперёд																							
	- подпрыгивание на двух ногах на месте											+					+				+			
	- через дорожку (10 – 20 см)								О	П	С									3				
	- прыгивать с высоты 10 – 15 см												О	П	С						3			
	г) бросание:																							
	- бросать мяч об пол и вверх, стараясь поймать его		О	П	С				3															
	- бросание предметов в горизонтальную цель (1.5 – 2 м)													О	П	С			3					
	д) лазание																							
	- перелезть через бревно											С					О	П	С		3			
	- ползать на четвереньках вокруг предмета									О	П	С				3								
	- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек	О	П	С				3												3				
	е) равновесие																							
	- ходьба по наклонной доске вверх вниз					О	П	С					3											
4.	Подвижные игры:																							
	а) игры с применением бега (ходьбы)	+	+					+	+					+	+					+	+			
	б) игры с прыжками			+	+					+	+					+	+					+	+	
	в) игры с лазанием					+	+					+	+					+	+					+
	г) игры с бросанием					+	+					+	+					+	+					+
	д) игры на внимание	+	+	+	+			+	+	+	+				+	+	+			+	+	+	+	
5.	Коррекционная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Активный отдых:																							
	а) физкультурный досуг			+													+							+
	б) день здоровья																							
IV.	Диагностика двигательных умений и навыков, физических способностей															+	+	+	+					

План – график распределения учебного материала на IV квартал для второй младшей группы

[illegible]

[illegible]

2.15. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Челночный бег – используется для определения *быстроты* – способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий и *ловкости* – способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Испытуемые пробегают дистанцию 20 м (4 отрезка по 5 метров), касаясь рукой линий на полу, расположенных на отметке 5м. Тестирование проводится парами.

Прыжок в длину с места – для определения *скоростно-силовых качеств* – способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Ребёнок встаёт у линии старта, касаясь её носками. Подседая, отводит руки назад и с махом руками вперёд выполняет прыжок, приземляясь на две ноги.

Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с полом.

Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трёх попыток.

Прыжок в высоту с места – для определения *силы* мышц ног и *координации* движений – способности согласовывать двигательное действие со сменой положения тела.

Ребёнок встаёт лицом к стене, касаясь её носками и подняв руки вверх. По высоте рук ставится отметка на стене. Ребёнок, взяв в руку мелок, выполняет прыжок вверх и ставит на стене отметку. Результат оценивается в сантиметрах по наибольшему расстоянию от начальной до конечной отметки из двух попыток.

Наклон вперёд – для определения *гибкости* – свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Стоя на гимнастической скамейке, ребёнок выполняет наклон вперёд, не сгибая колени.

Нулевая отметка линейки соответствует уровню плоскости опоры. По положению средних пальцев рук определяется результат. Если ребёнок не достаёт кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат записывают со знаком минус.

Подъём туловища из положения лёжа на спине – определение *силы* мышц брюшного пресса.

Из исходного положения лёжа на мате, согнув колени, руки в замок за головой, стопы удерживает инструктор. По команде «Марш!» ребёнок поднимается до касания локтями коленей и делает опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 15 секунд. Подсчитывается число полных циклов.

Метание теннисного мяча на дальность – для определения степени сформированности двигательных навыков.

Ребёнок принимает исходное положение для метания – мяч в правой руке, левая вытянута вперёд, левая нога выставлена вперёд у линии старта. Выполняется бросок мяча вперёд.

Результат оценивается в метрах по лучшему броску из трёх попыток. То же делается левой рукой, изменив исходное положение.

Оценочные показатели мониторинга образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Баллы	Челночный бег 4*5м(сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Наклон вперёд(см)	Пресс за 15 сек.(раз)	Метание (м)	
							Пр.	Лев.
Младший	1	> 13,4	< 50	<10	< -3	< 2	< 2	< 1
	2	12,6 – 13,4	50 - 59	10-12	-3	2-3	2-3	1-2
	3	11,5 – 12,5	60 -70	13-15	0	4-5	3.1-4	2.1-3
	4	12,4 - 11,6	71 - 85	16-18	+3	6-7	4.1-5	3.1-4
	5	< 11,5	> 85	>18	> +3	> 7	> 5	> 4

Оценка уровня развития.

7 – 10 балла - ребёнок не соответствует «возрастной норме»

11 – 17 балла – отдельные физические качества, двигательные умения и навыки недостаточно развиты

18 – 24 балла – ребёнок соответствует «возрастной норме»

25 – 31 балла - отдельные физические качества, двигательные умения и навыки превышают «возрастную норму»

32 -35 балла – развитие ребёнка превышает «возрастную норму»

2.16. Подвижные игры, используемые во второй младшей группе для детей 3-4 лет

Основной вид движения	Название игр
Игры с ходьбой, бегом	«Найди флажок», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ключи», «Бери ленту!», «Не намочи ног», «Паук и мухи», «Успей догнать», «Огородники», «Кто быстрее перенесет предметы?», «Успей выбежать», «Спрячь руки за спину!», «Дай руку», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Солнышко и дождик», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лохматый пес», «Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Пузырь», «Птички в гнёздышках», «Огуречик», «Воронята», «Карусель», «Колпачок», «Солнышко и дождик», «Шла коза»
Игры с прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Удочка», «Будь ловким», «Воробьи и кошка», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Зайка скачет», «Поймай комара», «Через ручеёк», «Кони», «Зайки скачут скок-скок»
Игры с лазанием, подлезанием	«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»
Игры с метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?», «Передай мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Сбей кеглю», «Докати мяч»
Игры с построениями и перестроениями	«Постройся в круг, в колонну», «Поезд», «Соберёмся мы в кружок», «Мы топаем ногами»

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план

Возраст	Длительность		ООД					
	время	занятий	неделя		месяц		год	
Младший	15 мин.	1	30 мин.	2	2 ч.	8	18 час	72

3.2. Модель календарного (ежедневного) плана

Возраст	Младший
Дата	
Тема	
Задачи на неделю	
Построения, ОРУ	
Основные движения	
Подвижные игры	
Индивидуальная работа	

3.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Расписание ООД для младшей группы представлено в Приложении №2.

3.4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса

3.4.1. Развивающая среда

Физкультурно-игровая развивающая среда, способствующая развитию детей дошкольного возраста должна иметь следующие особенности.

1. Комфортность и безопасность.

В соответствии с этим для активизации движений можно использовать не только физкультурные пособия, но и привычные предметы (платочки, погремушки, маски, игрушки, змейки). Места для безопасной двигательной деятельности детей могут быть не только в спортивном зале, групповых комнатах, но и в спальнях. Это будет способствовать эмоциональному раскрепощению ребенка, укреплению у него чувства уверенности и защищенности.

2. Обеспечение богатства сенсорных впечатлений.

Пособия должны быть из различных материалов, многообразных цветов, форм. Следует помнить, что развитие сенсорных способностей является базовым в системе интеллектуальных способностей ребенка.

3. Обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.

Соблюдение этого правила поможет становлению субъектной позиции ребенка, интериоризации приобретенного им опыта.

4. Обеспечение возможности исследования.

Среда, развивающая движения, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытания детьми своих способностей, овладения культурой движений собственным путем.

Развивающая среда организована, следуя общим принципам:

- Уважение к потребностям, нуждам и мнениям детей;
- Функциональность среды, опережающий характер содержания образования;
- Динамичность-статичность среды

В соответствии с этими принципами физкультурно-развивающая среда должна удовлетворять не только двигательные потребности. Но и потребности в познании, общении, возможности выбора движений, соответствующие возрастным возможностям, сенситивным периодам в развитии психических свойств.

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале должна быть:

- ❖ Содержательно – насыщенной, развивающей
- ❖ Трансформируемой
- ❖ Полифункциональной
- ❖ Вариативной
- ❖ Доступной
- ❖ Безопасной

- ❖ Здоровьесберегающей
- ❖ Эстетически-привлекательной

3.4.2. Перечень традиционного оборудования в спортивном зале

Мячи разных размеров (диаметр 20-25 см, 12-15 см, 6-10 см.) по количеству занимающихся

Кубики высотой 6-8 см по количеству занимающихся

Скакалки длиной 120-150 см. по количеству занимающихся

Гимнастические палки по количеству занимающихся

Обручи круглые диаметром 55см. и 65см по количеству детей

Обручи плоские диаметром 30 см

Воротики (дуги) для подлезания и пролезания высота 40-80 см (4 шт.)

Верёвка, шнур (диаметр 1,5-3 см) длина 3 м и более

Гимнастическая лестница (3 пролёта)

Скамейки гимнастические 2 шт.

Обручи диаметром 100 см. (8 шт)

Клюшки

Набивные мячи (масса 0,5 кг)

Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные

Маты гимнастические 5 шт.

Кегли

Наклонная доска

Баскетбольное кольцо

Волейбольная сетка

Бадминтон (ракетки, воланы)

Теннисные мячи

3.4.3. Перечень нетрадиционного оборудования в спортивном зале

Ориентиры

Кольца (диаметр 11 см, 18 см,)

Мягкие мячи-мякиши

Мячи массажные

Пластиковые бутылки

Платочки, погремушки, бубны, ленты

Разноцветные корзины разного объёма

Разноцветные флажки

Набор модулей

Массажные дорожки, коврики

Мишени для метания в вертикальную цель

Мячи фитбольные

Набор универсальный спортивно-игровой

Коврик для занятий «Топ-топ»
Камешки
Светофор, набор «Дорожные знаки»
Маски, куклы би-ба-бо
Балансиры 2 шт.
Набор муляжей овощей и фруктов
Нудлы
Навесной турник 1 шт.

3.4.4. Используемая методическая литература

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Москва 01.01.2014 г.
- «Физическая культура в детском саду» младшая группа, Л.И. Пензулаева, Мозаика-Синтез, Москва 2016 г.
- «Малыши, фикульт-привет» Л.Ю. Костыркина, О.Г. Рыкова, Т.Г. Кириллова. Москва 2006г.
- «Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях» Т.О. Крусева, Ростов-на-Дону, Феникс 2005г.
- «Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду» С.С.Прищепа Москва 2011 г.
- «Занятия по физической культуре» с детьми 3-7 лет, Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко, Москва 2008 г.
- «Бодрящая гимнастика для дошкольников». Т.Е. Харченко. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2010г.
- «Играй - не зевай» подвижные игры с дошкольниками, М.Н. Дедулевич, Москва «Просвещение» 2007г.
- «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» Л.А. Соколова, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2013г.
- «Сборник подвижных игр» 2-7 лет, Э.Я. Степаненкова, Москва, Мозаика-Синтез, Москва 2011г.
- «Спортивные сказки» Т.Л. Шорыгина Москва, ТЦ Сфера, 2014г.
- «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» Е.И. Подольская, Волгоград 2009г.

- «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Г.А. Прохоров. Айрис-пресс, Москва 2004г.
- «Физкульт-привет минуткам и паузам» Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, Санкт-Петербург, Детства-Пресс 2004г.
- «Физическая культура дошкольника в ДОУ» Н.И. Бочарова, Москва 2007г.
- «Физкульт-ура» средняя и старшая группа разработки занятий. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград 2008г.
- «Физкультура для ослабленных детей» В.К. Велитченко, Москва 2000г.
- «Физкультурные занятия в детском саду» творческая школа для дошколят. Н.Н. Ермак, Феникс, Ростов-на-Дону 2004г.
- «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Н.Б. Муллаева, Санкт-Петербург, Детство-Пресс 2005г.
- «Веселая физкультура для детей и их родителей» О.Б. Казина, Ярославль 2008г.
- «Физическая культура в детском саду» О.Б. Казина, Ярославль, 2011г.
- «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». И.С.Голицина, Е.Е. Бухарова. Москва 2006г.
- «Спортивные игры для детей» О.Е. Громова, Москва, 2003г.
- «Спортивные праздники в детском саду» соревнования, эстафеты, игры С.Н. Сапего, Москва 2007г.
- «Игры для детей до 7 лет», Джим Холл, Москва, 2009г.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». О.Н. Моргунова, Воронеж 2005г.
- «Дыхательная гимнастика для детей». И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2004г.
- «Лечебные игры и упражнения для детей» А.А. Потапчук, Санкт-Петербург 2007г.
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Е.И. Подольская, Москва 2009г.
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова, Воронеж 2005г.
- «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н.В. Нищева, Санкт-Петербург, детство-Пресс, 2010г.
- «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» И.Е. Аверина, Москва, 2006 г.
- «Плоскостопие» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2002г
- «Осанка» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2003г.
- «Сколиоз» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2003г.

- «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей» И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова Санкт-Петербург Москва 2004 г.
- «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» С.О. Филиппова. Детство-пресс, СПб 2007г.
- «Игры, которые лечат для детей 3-5 лет» Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Москва 2008г.
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7» Л.И. Пензулаева, Владос, Москва 2004г.
- «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Н.И. Бочарова Москва 2002г.
- «Игры- эстафеты с использованием традиционного спортивного инвентаря» Е.А. Сочеванова, Детство-пресс, СПб 2010г.
- «150 эстафет для детей дошкольного возраста». Е.Ф. Желобкович, Москва 2010г.
- «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников» с использованием стандартного и нестандартного оборудования Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович Москва 2009 г.
- «Школа мяча» Н.Н.Николаева. Санкт-Петербург, Детство-Пресс 2008г.
- «Пальчиковая гимнастика» для развития речи дошкольников Л.И. Савина Москва 2001г.
- «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет» М.А. Рунова. Просвещение. Москва. 2007г.
- «Движение день за днем» М.А.Рунова, Линка-Пресс Москва 2007г.
- «Олимпийское образование дошкольников» С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова Санкт-Петербург Детство-Пресс 2007г.
- «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» Т.С.Овчинникова, Каро, Санкт-Петербург 2006г.
- «Физическое воспитание в детском саду» для занятий с детьми 2-7 лет Э.Я.Степаненкова, Мозаика-Синтез Москва 2006г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430327

Владелец Аргеландер Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025