

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 70 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

**С УЧЕТОМ МНЕНИЯ**

Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
(протокол от 31.08.2023г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом заведующего  
ГБОУ ДОУ детского сада № 70  
Невского района  
Н.Ю. Макарова  
(приказ от 31.08.2023 г. № 310801-Т)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2 МЛАДШАЯ ГРУППА**

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

**Разработчик:**

Воронюк М.С.

2023 год

## Содержание рабочей программы

### Введение

#### 1 Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи реализации образовательной программы.....	4
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4 Возрастные особенности детей 4-5 лет.....	7
1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	8
1.6 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по Физическому воспитанию.....	9
1.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений на основе парциальных программ и технологий.....	10

#### 2. Содержательный раздел рабочей программы.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2 младшей группы. Образовательная область "Физическое развитие".....	12
2.2 Тематическое планирование на 2023-2024 год.....	14
2.3 Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников во всех группах.....	20
2.4 Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий досугов и праздников..	21
2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями, законными представителями воспитанников. Направление работы с использованием дистанционного обучения.....	23
2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	25

#### 3 Организационный раздел рабочей программы

3.1. Структура реализации образовательной деятельности.....	26
3.1.1. Режим двигательной активности.....	26
3.1.2. Система оздоровительной работы ГБДОУ №70.....	28
3.1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	30
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников на занятиях по физическому развитию.....	31
3.3. Материально-техническое обеспечение.....	32
3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды.....	33
Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития	
3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	35

## 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 российского 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. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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. № 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. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБДОУ
6. Основная образовательная программа ГБДОУ

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми 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.

## 1.2. Цель и задачи основной образовательной программы.

**Цель программы:** формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических, физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **Основные цели и задачи:**

- Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы физического развития	
Общепедагогические	Специальные
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Принцип осознанности и активности</b> (направлен на воспитание</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Принцип непрерывности</b> (рассматривает физическое развитие</li></ul>

<p>осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Принцип активности</b> (направлен на воспитание самостоятельности, инициативности, творчества)</li> <li>• <b>Принцип систематичности и последовательности</b> (направлен на построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение)</li> <li>• <b>Принцип наглядности</b> (способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении)</li> <li>• <b>Принцип повторения</b> (предусматривает формирование двигательных умений и навыков на основе многократного повторения двигательных заданий)</li> <li>• <b>Принцип доступности и индивидуализации</b> (означает обязательный учёт особенностей индивидуального развития каждого ребёнка)</li> </ul>	<p>как целостный процесс )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Принцип прогрессирувания педагогических воздействий</b> (направлен на постепенное наращивание физических нагрузок)</li> <li>• <b>Принцип сбалансированности нагрузок</b> (чередование высокой двигательной активности и отдыха в разных видах деятельности)</li> <li>• <b>Принцип оздоровительной направленности</b> (решает задачи укрепления и осознанного отношения к здоровью)</li> <li>• <b>Принцип интегративности</b> (выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного, эстетического развития ребёнка)</li> <li>• <b>Принцип оптимального сочетания различных видов двигательной деятельности</b> (направлен на приобретение различного двигательного опыта .</li> <li>• <b>Принцип единства с семьей</b> предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.</li> </ul>
--	--

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

Методы приемы обучения		
Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Наглядно-зрительные приёмы</b> (показ, использование зрительных ориентиров, наглядных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Объяснения, пояснения, указания</b> (название упражнений, частей тела, спортивного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Повторение упражнений без изменений и с изменениями</b> (развитие физических</li> </ul>

<p>пособий, имитация)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Наглядно-слуховые</b> (музыкальное сопровождение, звуковые сигналы)</li> <li>• <b>Тактильно-мышечные</b> (помощь педагога)</li> </ul>	<p>инвентаря)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Команды, распоряжения</b> (использование специальной терминологии)</li> <li>• <b>Вопросы к детям</b> (повышение интереса, обратная связь)</li> <li>• <b>Сюжетный рассказ, беседа, загадки, стихотворное сопровождение</b> (мотивация к двигательной деятельности)</li> <li>• <b>Словесная инструкция</b> (последовательность выполнения двигательных действий, заданий, правила)</li> </ul>	<p>качеств)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Проведение упражнений в игровой форме</b> (совершенствование техники движений, умение применять полученные навыки в меняющейся обстановке)</li> <li>• <b>Проведение упражнений в соревновательной форме</b> (воспитание морально-волевых качеств, совершенствование навыков)</li> <li>• <b>Метод проблемного обучения</b> (предусматривает постановку перед ребёнком проблемы и создание условий для самостоятельного её решения путём двигательных действий)</li> <li>• <b>Метод творческих заданий</b></li> </ul>
---	---	---

Интеграция данной образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Комплекс психолого-педагогической работы, составляющий содержание области «Физическое развитие» должен быть дополнен другими образовательными областями с целью эффективности решения образовательных задач.

№	Образовательная область	Задачи
1	«Социально-коммуникативная»	Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр. Приобщение

		детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.
2	«Речевое развитие»	Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей.
3	«Художественноэстетическое развитие»	Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества. Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей.
4	«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение. Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.
5	«Физическое развитие»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Накопление опыта двигательной активности.



## **1.4 Возрастные особенности детей 3-4 лет**

### **Возрастные особенности психофизического развития детей.**

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности.

В этот возрастной период происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костномышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, 7 испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. На это следует обращать внимание инструктору по физической культуре, следить за осанкой ребенка в непосредственно образовательной деятельности. Так же, в этот период, продолжает формироваться стопа ребенка.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания, а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

## **1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №70 общеразвивающего вида детей Невского района Санкт-Петербурга. Нормативно-организационной основой развития детского сада являются:

Конституция Российской Федерации, Конвенция о правах ребенка, Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155), указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020гг «Петербургская школа 2020», Программа развития образования Невского района на 2020 – 2024, СанПин СП 2.4.3648-20, др.

Материально-технические условия ГБДОУ№70 обеспечивают хороший уровень физического развития. В ГБДОУ№70 есть зал, совместно с музыкальным. Для развития игровой и двигательной активности детей на территории детского сада расположена спортивная площадка. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства (имеется: музыкальный центр, мультимедийное оборудование, видео материалы). Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей 1 гимнастическая лестница, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. В группах оформлены физкультурные уголки для самостоятельной и совместной детской деятельности. Оснащенность учебно-методическими материалами соответствует предъявляемым требованиям.

## **1.6 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому воспитанию**

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами. Стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Проявляет интерес к музыке, стремится двигаться под музыку, и эмоционально на них откликается.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

### **1.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений на основе парциальных программ и технологий**

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС) физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных «на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. В том числе их эмоционального благополучия».

В культурологической парадигме образования, составляющей методологическую основу программы «Будь здоров, дошкольник», физическое развитие рассматривается: последовательный и многоаспектный процесс и результат социализации, индивидуализации и культуротворчества, в ходе которого ребёнок приобщается к физической культуре и спорту и утверждает себя как субъекта физической культуры; как процесс и результат качественных и количественных изменений, происходящих в личности ребёнка под влиянием физической культуры, обеспечивающей овладение способами поведения, характерными для той или иной культурной традиции. Творческое и активное воспроизведение двигательного опыта в физкультурно – оздоровительных видах детской деятельности.

*Физическое развитие* – это и приобщение к культуре как системе открытых проблем, и её освоение, и созидание, связанное с реализацией субъектной самости и его культуротворческой функции (Д. И. Фельдштейн, В. Т. Кудрявцев)

Оно включает приобретение опыта:

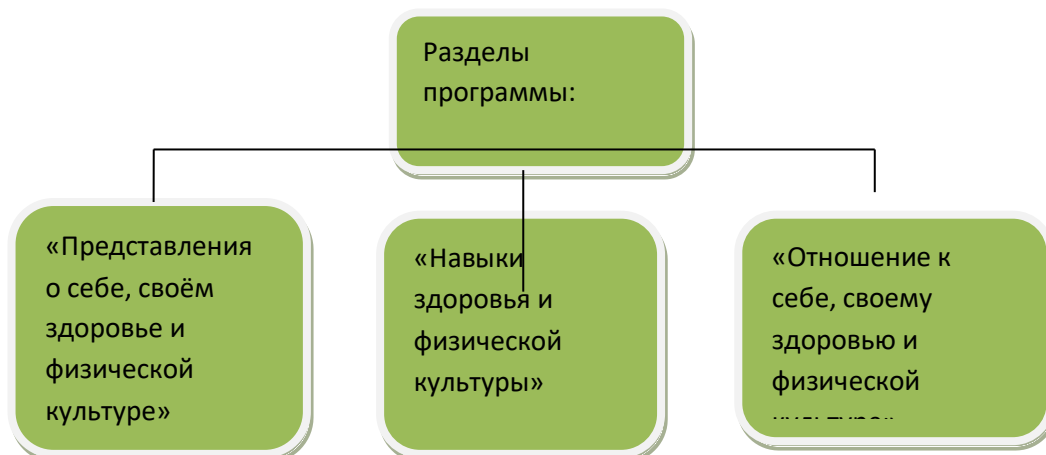
- в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации движений и гибкости, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки);
- формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении подвижными играми с правилами;
- становлении целенаправленности саморегуляции в двигательной сфере;
- приобретении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Цель* программы «Будь здоров, дошкольник» - приобщение развивающейся личности ребёнка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

**Задачи:**

- содействовать формированию системы представлений ребёнка о себе, своём здоровье и физической культуре;
- обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Воспитывать систему отношений ребёнка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни;
  - содействовать развитию субъектного опыта физкультурно – оздоровительной деятельности детей 3 – 7 лет.



Завершаются разделы уровневыми характеристиками физического развития и освоения культуры здоровья, выделением критериев физической подготовленности, что помогает взрослому правильно построить своё взаимодействие с детьми.

Методические рекомендации, составленные с учётом важнейших психофизиологических особенностей развития детей. Позволяет более эффективно организовать педагогический процесс в каждой возрастной группе.

Программный материал распределяется с учётом изучения на трех занятиях по физкультуре (три в зале 3-5 лет, 5-7 лет два в зале, одно на воздухе) в неделю, одно занятие в неделю по воспитанию культуры здоровья как часть раздела по ознакомлению с окружающим.

Важнейшие условия реализации программы физического развития и воспитания культуры здоровья:

- высокий уровень педагогической рефлексии коллектива ДОО, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, ориентации детей в способах ЗОЖ человека, уровня освоения физкультурно – оздоровительной деятельности каждым ребенком;
- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области «Физическое развитие» и способах здорового формирования у детей;
- рациональная система физкультурно – оздоровительной работы, включающая создание экологически благоприятных условий в помещении и на участке ДОО для игр и занятий, высокий уровень гигиенического обслуживания, обеспечение психологического комфорта, индивидуализацию и дифференциацию оздоровительных режимов с учётом традиций семейного воспитания;
- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках, умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после обеда;
- наличие физкультурного оборудования, центр здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательные – дидактические и

здоровьеформирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений.

Программа предоставляет возможность каждому педагогу творчески подходить к планированию и организации форм физического и здоровьесформирующего образования в дошкольной организации и семье.

*Программа обеспечена методическими пособиями:*

Токаева Т. Э Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 3-4 лет.

## **2 Содержательный раздел рабочей программы**

### **2.1 Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2 младшей группы. Образовательная область "Физическое развитие".**

#### **Основные цели и задачи**

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

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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**

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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 отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## 2.2 Перспективное планирование физического развития

Месяц, дата	Темы/ направления	Образовательная область	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь	Здравствуй детский сад. «Тело человека» 1. неделя - «В гости к Зайке» 2- «Усатый-полосатый» 3- «Мишка-Топтыжка». 4- «Помоги доктору Айболиту».	Физическое развитие	способствовать формированию интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе темы месяца; — побуждать ребенка к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности, учить выполнять физические упражнения целенаправленно (метание вдаль, прыжки в длину с места, лазание на гимнастическую стенку на основе «естественной техники»); — воспитывать интерес к выполнению физических упражнений на основе формирования детского ориентировочного двигательного идеала; — способствовать развитию быстроты в ходьбе, беге, подвижных играх.	Знакомство с Центром здоровья Котят и ребята» «Зайка маленький сидит» Т.Э.Токаева ТФР-страница 38-57
		Речевое развитие	Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.	
		Социальнокоммуникативное развитие	Способствовать участию в совместных играх	
		Художественно-эстетическое развитие		Стихотворение «Для чего нужны нам ножки?»
		Познавательное развитие	Знакомство с залом	
Октябрь	«Я и растения осенью. Витамины» 1- неделя «На полянку»	Физическое развитие	Продолжать формировать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе темы месяца «Я и растения осенью»;	Солнышко и дождик» «Кто быстрее возьмет мешочек»

	мы пойдем и листочки там найдем». 2 – неделя «Наряди березу». 3 – неделя «Поможем зайчику» 4 – неделя «Угостим зайку яблоками»		— побуждать ребенка к физкультурно-оздоровительной деятельности; — учить выполнять физические упражнения целенаправленно (метание вдаль, прыжки в длину с места, лазание на гимнастическую стенку на основе «естественной техники»); — воспитывать интерес к выполнению физических упражнений на основе формирования детского ориентировочного двигательного эталона; — способствовать развитию быстроты в ходьбе, беге, подвижных играх на воздухе	Бегите к зайчику» «По ровненькой дорожке» Попади в круг» «Бездомный заяц» Найди себе пару». «Трамвай»  Т.Э.Токаев ТФР- 58-92 стр.
	Дыхательная гимнастика с речевым сопровождением.	Речевое развитие	Чтение и заучивание стихов об осени. Дыхательная гимнастика с речевым сопровождением.	К. Бальмонт «Осень». Л. Толстого «Собака шла по дощечке», «Спала кошка» А. Толстого «Осень. Осыпается весь наш бедный сад...»
		Социальнокоммуникативное развитие	Объяснить детям значение вежливых слов.	Задание "вспоминаем вежливые слова"
		Художественно-эстетическое развитие	Игры с музыкальным сопровождением	Слушание звуков природы.
		Познавательное развитие	Дидактическая игра «Времена года». Наблюдение за рябиной. игра «Оживи человечка»	
Ноябрь	«Я и животные»	Физическое развитие	— углублять работу по реализации индивидуально-	Т.Э.Токаева - ТФР- 93-



	<p>осенью, подготовка к зиме» 1- неделя «Лягушата малыши» 2-неделя «Кто с высоких, толстых сосен нам в корзину шишки бросил.</p>		<p>дифференцированного подхода на основе оздоровительно-образовательных маршрутов; — способствовать формированию представлений ребенка о физическом «Я», схеме тела; — обогащать первоначальный двигательный опыт на основе выполнения движений; — формировать положительное отношение к себе, физической культуре и своему здоровью в процессе реализации тем: «Я и растения осенью. Витамины», «Я и животные осенью, подготовка к зиме»; — развивать быстроту реакции по сигналу, частоту движений в ходьбе и беге, прыжках с продвижением вперед</p>	132 стр.
<p>Проведение подвижной игры с речевым сопровождением.</p>		Речевое развитие	Повышение двигательной активности у детей, побуждение подражательной речевой деятельности	"Не хотим мы больше спать", дети повторяют движения, стараясь произнести текст.
		Социальнокоммуникативное развитие.	Способствовать взаимодействию и общению детей.	Подвижные игры и подводящие упражнения к основным движениям.
		Художественно-эстетическое развитие	способствовать укреплению мышц плечевого пояса и формированию правильной осанки; — совершенствовать координацию движений, развивать функцию вестибулярного аппарата.	Удержи мешочек.
		Познавательное развитие	поддерживать стремление управлять своим телом, испытывая радостные	

			чувства; — развивать и укреплять уверенность в себе, целенаправленность; — учиться дожидаться сигнала.	
Декабрь	«Моя семья». Зимние традиции. 1-неделя «Зайка заболел» 2-неделя «Летящие снежинки» 3-неделя «Цирковые лошадки» 4-неделя «В гости к нарядной елочке».	Физическое развитие	выполнять оздоровительно-образовательные маршруты; — формировать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе темы месяца «Я и зима, подготовка к Новому году»; — побуждать к выполнению способов физкультурно-оздоровительной деятельности; — учить выполнять зимние физические упражнения целенаправленно (метание снежков вдаль, спрыгивание со снежного вала, перелезание снежного вала); — проявлять инициативу и активность, целенаправленных действий; — развивать быстроту в ходьбе, беге, подвижных играх на воздухе.	Т.Э.Токаева ТФР-132-167стр.  По ровенькой дорожке» «Заинька-пайныка» «Найди себе пару». «Лошадки» Поймай снежинку». «Найди свое место»
	Упражнение на носовой дыхание, артикуляционная гимнастика.	Речевое развитие	Обучать правильному носовому дыханию, тренировка артикуляционного аппарата.	"Запасливые хомячки" тренировка носового дыхания, "Лошадки", дыхательная гимнастика "Снежинки"
	Использование подвижных игр с построением в круг.	Социальнокоммуникативное развитие.	Развивать умение действовать сообща, используя игры с построением в круг.	"Каравай", "Снежная карусель", "4 стихи".
		Художественно-эстетическое развитие	Игры под музыку	
		Познавательное развитие.	Дидактическая игра «Веселые человечки» (на	

			эмоции)	
Январь	«Мое здоровье зимой» 2- неделя «Зимние забавы» 3- неделя «С витаминным и дружу» 4- неделя «Мы любим разные движения».	Физическое развитие	— формировать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе темы месяца «Я и образ жизни зимой, зимние традиции»; — побуждать к физкультурно-оздоровительной деятельности, учить выполнять зимние физические упражнения целенаправленно (скольжение по дорожкам, катание с горки, ходьба на лыжах, метание снежков и другие на основе «естественной техники»); — воспитывать интерес к выполнению физических упражнений на основе формирования детского ориентировочного двигательного идеала; — добиваться результативности выполнения двигательных заданий, упражнять в целеприятии и целеполагании; — развивать выносливость в ходьбе, беге, подвижных играх на воздухе.	Т.Э. Токаева ТФР-167-205стр.  Подвижные игры: "Снежки", "Забрось снежок", "Снежная баба", "Заморожу"
Февраль	«Я и мой город» Спортивные традиции. 1- неделя «Путешествие по зимнему городу» 2- неделя «Три волшебных огонька помогают нам всегда» 3- неделя «Зимний спортивный	Физическое развитие	— реализовывать оздоровительно-образовательные маршруты; — формировать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе темы месяца «Я и мой город. Спортивные традиции»; — побуждать к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности, учить делать зимние физические упражнения целенаправленно; — развивать умение искать средства реализации цели; —	Т.Э. Токаева ТФР – 207-242 стр.  ПРОВЕДЕН ИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «Богатыри»

	городок» 4- неделя «Как мы отдыхаем»		способствовать развитию выносливости в ходьбе, беге, подвижных играх на воздухе.	
		Речевое развитие	Упражнения помогающие восстановлению дыхания после ОРУ	Дыхательная гимнастика "Паровоз", "Подуй на звездочку"
		Социальнокоммуникативное развитие.	Поддерживать и развивать у ребенка стремление к общению, накоплению игрового опыта.	
		Художественно-эстетическое развитие		
		Познавательное развитие.		
Март	«Я расту. Весенние изменения в природе». 1- неделя «Воробей с березы на дорожку прыг!» 2- неделя «Весна, весна на улице». 3- неделя «Есть у солнышка друзья» 4- неделя «Заюшкина избушка»	Физическое развитие	— формировать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе темы месяца; — побуждать к осознанному выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности, учить выполнять физические упражнения целенаправленно (метание вдаль, прыжки в длину с места, лазание на гимнастическую стенку на основе «естественной техники»); — выявлять уровень развития быстроты, выносливости и других физических качеств; — выявлять уровень физической подготовленности, развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности;	Т.Э. Токаева ТФР- 243-280 стр.  Подвижные игры: "Найди платок", "Бусики для мамы", "Веселый воробей" "Воробушки и кот", "Птички в гнездышках".
		Речевое развитие		Разучивание потешки

		Социальнокоммунико-тивное развитие.	Способствовать соблюдению правил в двигательной активности и подвижных играх.	
		Художественно-эстетическое развитие	— воспитывать интерес к красивому и точному выполнению физических упражнений, на основе сформированного детского ориентировочного двигательного идеала.	
		Познавательное развитие.		
Апрель	Я, растения и животные весной». <b>1-</b> неделя «Песенкой-чудесенкой начинается весна, птичка веселая ее нам принесла» <b>2-</b> неделя «Мишка-Топтыжка проснулся» <b>3-</b> неделя «Я и мой друг цветок». <b>4-</b> неделя «Наш друг муравей».	Физическое развитие	формировать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе темы месяца; — побуждать к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности, заниматься весенними физическими упражнениями целенаправленно (метание вдаль, прыжки в длину с места, лазание на гимнастическую стенку на основе «естественной техники»); — воспитывать интерес к выполнению физических упражнений на основе формирования детского ориентировочного двигательного идеала; — упражнять в умении творчески применять освоенные способы движений; — понимать зависимость между целью и результатом; — развивать быстроту, выносливость, гибкость в ходьбе, беге.	Т.Э. Токаева ТФР-289-315стр.  Режим дня вместе со Смешариками плакат. Рассказ про королевство зубного порошка и феи зубной щетки. Спортивный досуг "Прогулка в лес"
		Речевое развитие	Формирование речевого аппарата.	Разучивание считалки вместе с детьми.

		Социальнокоммуни- о-тивное развитие.		Разучивание считалки вместе с детьми.
		Художественно- эстетическое развитие	— продолжать формировать образ «физического Я», целеполагания и целеприятия	
		Познавательное развитие.	развивать ребенка как субъекта физкультурно- оздоровительной деятельности «Что будет, если..?»;	
Май	«Каким я стал» 1- неделя «Я ловкий и сильный» 2- неделя «Поможем Мишки- Топтыжке!» 3- неделя «Я помогу доктору Айболиту» 4- неделя «На лесной полянке» Диагностика	Физическое развитие	Формировать интерес к физкультурно- оздоровительной деятельности на основе темы месяца; — побуждать к осознанному выполнению способов физкультурно- оздоровительной деятельности, учить выполнять физические упражнения целенаправленно (метание вдаль, прыжки в длину с места, лазание на гимнастическую стенку); — воспитывать интерес к точному выполнению физических упражнений на основе сформированного детского ориентировочного двигательного идеала; — выявлять уровень развития быстроты, выносливости и других физических качеств; — выявлять уровень физической подготовленности, развития ребенка как субъекта физкультурно- оздоровительной деятельности; — провести количественный и качественный анализ полученных данных и занести в протоколы.	Т.Э. Токаева ТФР-325- 348стр.  Неделя игр с мячом "Веселые мячи" (стихи, игры, упражнения )
		Речевое развитие		Разучивание

				подвижной игры с речевым сопровождением
		Социально-коммуникативное развитие.	Продолжать знакомить детей с правилами поведения в спорт зале и взаимодействия со сверстниками (слушаем команду).	
		Художественно-эстетическое развитие		
		Познавательное развитие.		

**2.3. Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.**

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. В соответствии с образовательной программой ДОО основным методом диагностики в 2 младшей группе является наблюдение. Оценку освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» педагог проводит на основе индивидуального анализа уровня сформированности основных движений у детей 3-4 лет в соответствии с таблицей. Результаты диагностики предоставляются в форме аналитической справки на педагогическом часе ДОО и совещании при заведующем: отчет по результатам обследования детей дошкольного возраста с 3-7 лет.

Педагогическая диагностика освоения программы образовательной области "Физическое развитие (2 младшая группа)"								
И.Ф. ребенка	Умеет ходить и бегать свободно не шаркая ногами	Владеет навыками ходьбы по гимнастическому скам.	Владеет навыками бега с выполнением заданий педагога	Владеет навыками прыжка в длину с места не менее 40см	Ловит мяч брошенный педагогом расстояние 70-100см	Бросает мяч в пол и ловит его 2-3 раза подряд	Владеет навыками лазанья по шведской стенке. 1,5 м	Уровень сформированности 1-не сформировано 2-частично сформировано 3-сформировано полностью

Степень соответствия выражается в определенном количестве баллов: от 1 до 3.

## 2.4 Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий досугов и праздников

<i>месяц</i>	<i>досуг</i>	<i>День здоровья</i>	<i>праздник</i>
<i>сентябрь</i>	«Мой веселый, звонкий мяч»		
<i>октябрь</i>	«В гостях у зайки побегайки»	«Лесные жители»	
<i>ноябрь</i>	«Котята-шалунишки»		
<i>декабрь</i>	"Скачет зайка без оглядки».		
<i>январь</i>	«Кот мурлыка-весельчак пригласил к себе ребят»	«Моё здоровье зимой»	
<i>февраль</i>	«В гости к мишке»		Зимний спортивный праздник «Папины помощники»
<i>март</i>	«Весёлые воробушки»		
<i>апрель</i>	«Гномики»	Космические человечки	
<i>май</i>	«Подвижные игры»		
<i>Летний период</i>			«Летний спортивный праздник»

## 2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями, законными представителями воспитанников

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;



- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
<i>Сентябрь</i>	Спортивная форма "Правила поведения в спортивном зале"	Все группы	- Выступления на родительских собраниях: - Наглядная агитация: «Здоровый ребёнок- счастье в семье!» - Анкетирование: «Физкультура в вашем доме»	Информационный стенд у спортивного зала  Группа в контакте «Физкультурик»
<i>Ноябрь</i>	«Здоровый ребёнок- счастье в семье!» «Физкультура в вашем доме»	Все группы	Консультация  Анкетирование	Группа в контакте «Физкультурик»
<i>Январь</i>	Подвижные игры в зимнее время.	Все группы	Консультация для родителей	Группа в контакте «Физкультурик»
<i>Март</i>	-«Здоровье начинается со стопы» «Профилактика и коррекция плоскостопия» «Значение семейного досуга для детей»	Все группы	-Консультация  - Индивидуальные беседы	Информационный стенд у спортивного зала  Группа в контакте «Физкультурик»
<i>Май</i>	"Подведение итогов диагностики"	Все группы	Мониторинг.	Индивидуальные консультации по желанию родителей Группа в контакте «Физкультурик»

Направление работы с использованием дистанционного обучения. В условиях эпидемиологической ситуации и режима повышенной готовности жить и работать на самоизоляции приходится по-новому. Физическое развитие ребенка не должно прерываться, ведь ребенок – это маленький исследователь, он активно развивается и играя, познает мир. Посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и детей дома, родители легко смогут организовать двигательную активность, даже в период эпидемии. Ребенок получит больше внимания, любви со стороны близких ему людей, а также сможет удовлетворить свою потребность в движении и игре.

Задачи:

Повышение интереса к физической культуре Формировать потребность в ежедневной двигательной активности Продолжать знакомить детей с играми малой и средней подвижности, с физкультурными разминками, пальчиковыми играми, дыхательными упражнениями и др.

Ссылки:

Сайт в контакте <https://vk.com/fizraibra> «Физкультурик» инструктора по ФК. Воронюк М.С.

Сайт ГБДОУ №70.....

## **2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.** Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

<b>Срок проведения</b>	<b>Форма работы</b>	<b>С кем проводится</b>
Сентябрь	Результаты диагностики физического развития и педагогических наблюдений.	Воспитатели всех групп

	Задачи работы	
Ноябрь	Консультация "Использование здоровьесберегающих технологий как средство сохранения и укрепления здоровья детей". Технология Лепбук.	Воспитатели всех групп
Март	В рамках проекта: «Руки, ноги, голова, вот, зарядка для ума» (игры малой и средней подвижности, пальчиковые игры) Картоотека.	Воспитатели всех групп
Май	«Эффективность Физкультурнооздоровительной работы в 2022 – 2023 учебном году»	Воспитатели всех групп

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности.

Создание условий для физического развития Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**3.1.1. Режим двигательной активности** - непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю, каждое третье занятие проводится на улице в форме активной прогулки или в физкультурном зале.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	На улице			1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза утром и вечером 15 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 20 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 25 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 30 мин
	Физ-минутки (в середине статического занятия)			1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Бодрящая гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
	Физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Каникулярная неделя 1 раз в год				
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### 3.1.2. Система оздоровительной работы ГБДОУ №70

1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ - типовой режим дня по возрастным группам; - щадящий режим дня (по необходимости).

- режим на плохую погоду - режим при карантинах

2. Психологическое сопровождение развития детей.

- создание психологически комфортного климата в ДОУ; - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности; - формирование основ коммуникативной деятельности у детей; - психолого-медикопедагогическая поддержка ребенка в адаптационный период. 3. Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка.

Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика; ежедневно - физкультминутки, на НОД - динамические паузы; в перерыве между НОД - физкультурные занятия; 2 раза в неделю - бодрящая гимнастика (после сна) ежедневно.

Частично регламентированная деятельность: - спортивные праздники; 2 раза в год - спортивные игры; - подвижные игры на воздухе и в помещении; ежедневно - физкультурные досуги; 1 раз в месяц - «дни здоровья» 1 раз в квартал Нерегламентированная деятельность: - самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на воздухе; ежедневно

4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни: - воспитание навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья;

- воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности;

- формирование основ безопасности жизнедеятельности.

5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Общеукрепляющие мероприятия:

- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок;

- режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна;

- режим кварцевания групповых помещений, залов;

- воздушные ванны в комплексе с бодрящей гимнастикой;

- солнечные ванны в весенне-летний сезон;

6. Организация питания. - сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием); - замена продуктов питания для детей-аллергиков; использование йодированной соли для приготовления пищи.

#### Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и

состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровые занятия.
8. Занятия с использованием нетрадиционного игрового оборудования такого как: парашют, батут, игровой модуль "Черепашка" большой, модуль "Черепашка" малый, кубик подвижных игр и другие авторские разработки физкультурно-игрового оборудования.

### **Способы организации детей в физкультурно-образовательной деятельности**

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка в цель, отбивание мяча от пола, челночный бег и т.д.)

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

**Фронтально-поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закалывающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физкультурные досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (карты мониторинга), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

### **3.1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

## Образовательная область «Физическое развитие»

### Младшая группа 3-4 года

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, 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.

### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников на занятиях по физическому развитию

В соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие для детей 5-7 лет проводится на улице в форме активной прогулки.

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
2 младшая группа	15-20 мин	3 раза в неделю
Средняя группа	15-25 мин	3 раза в неделю
Старшая групп	20-25 мин	3 раза в неделю
Подготовительная группа	25-30 мин	3 раза в неделю

### 3.3 Материально-техническое обеспечение

Перечень игровых материалов по основным направлениям развития ребенка	
наименование	Кол-во
Мешочек с песком (100 гр)	20ш.
Кубик (стандартный)	18ш.
Флажки	50ш.
Кегли (набор)	20ш.
Мяч гимнастический	18ш.
Шарик (пластик)	40ш.
Фитбол (средний)	14ш.



Гимнастическая скамья	1ш.
Мягкие модули	8ш.
Конус	6ш.
Дорожка гимнастическая	5ш.
Обруч (малый)	15ш.
канат	1ш.
Скакалка (стандартная)	5ш.
Бубен	1ш.
ПДД набор	1ш.

### **3.4 Создание развивающей предметно- пространственной среды. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.**

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала представлена с учетом возрастных особенностей детей (3-7 лет), соответствует содержанию образовательного процесса, отвечает интересам и потребностям детей.

Пространство физкультурного зала организуется максимально свободно и безопасно.

Оборудование и спортивный инвентарь располагается в спортивном уголке зала.

Перед физкультурным залом так же есть один информационный стенд, в зале информация на стенде соответствует комплексно-тематическому планированию и меняется в соответствии с темой занятия, сезоном и направленностью НОД.

В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Физкультурный зал предоставлены условия для развития крупной моторики это крупный инвентарь: модули, гимнастические скамейки, шведская стенка, ребристые дорожки, коврики и мелкое физкультурное оборудование: флажки, ленты, мячики, гимнастические палки, обручи, кегли, скакалки, конусы, ограничители. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

В зале имеется музыкальный центр. Перед входом в физкультурный зал имеется стенд на котором размещена информация, физкультурной направленности, для детей и их родителей, соответствующая теме и сезону.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения. Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Оформление физкультурного зала и стендов в соответствии с сезоном. Проверка спортивных уголков в группах. Пополнение мелкого спортивного инвентаря для пальчиковых игр.	Сентябрь-Октябрь
	Изготовление лепбука.	Ноябрь-Февраль
	Пополнение инвентаря: цветные ленты на палочке 25шт для танца и ОРУ. Маски для П.И.	Декабрь Январь
	Пополнение картотек считалок и скороговорок. Пополнение музыкальной фонотеки: Музыка для подвижных игр и музыкальноритмических композиций, для праздников и досугов	Март-Апрель  В течении года
	Пополнение масок для подвижных игр	Май

### Обеспечение безопасности

Требование в максимальной безопасности должно быть приведено в соответствии с потребностями детей в стимулирующем окружении, в свободном выборе при организации их повседневной жизни и их правом на самостоятельное проявление активности.

Безопасность окружающей среды не должна достигаться сугубо за счет регламентированного поведения детей и ограничения их возможностей познания мира опытным путем.

Тем не менее необходимо принять ряд мер для профилактики несчастных случаев и травм:

- тщательно продумать оборудование внутренних и внешних пространств детского сада,
- разделить зоны движения и зоны для отдыха,
- проанализировать пути перемещения детей, предусмотреть ограждения и мягкие маты, защищающие ребенка,
- следить за исправностью мебели игровых и спортивных снарядов,
- предусмотреть совместно с родителями наличие у детей спортивной формы,
- ознакомить детей с возможными источниками опасности,
- вместе с детьми обсудить правила поведения в физкультурном зале и разместить таблички-напоминания,
- обеспечить детям подстраховку во время выполнения трудных упражнений.

### 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, электронные образовательные ресурсы др.)
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• От Рождения до Школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.</li> <li>• Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.</li> <li>• Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.</li> <li>• Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.</li> <li>• Технология физического развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.</li> <li>• Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160 с.</li> <li>• Пензулаева. Л.И. . Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Младшая группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г</li> <li>• Пензулаева.Л.И. ФГОС Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Средняя группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г</li> <li>• Пензулаева.Л.И. ФГОС Физическая культура в детском саду. 5-6 лет Старшая группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г</li> <li>• Пензулаева. Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет Подготовительная группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г</li> <li>• Пензулаева. Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. "МозайкаСинтез", 2011г, 128с.</li> <li>• Николаева Н.И. "Школа мяча", СПб.</li> <li>• Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе», СПб.</li> <li>• Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНСЕ». ДЕТСТВО-ПРЕСС,2014. -384 с.</li> <li>• М.А.Рунова Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. - М. "Просвещение", 2006.</li> <li>• Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях».Метод. пособие. М «Мозайка Синтез», 2005</li> <li>• Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвеще- ние», 1990</li> <li>• Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО», 2007</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. — М.: Школьная Пресса, 2009.</li> <li>• Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Стр. 96</li> <li>• Расскажите детям об Олимпийских играх. Наглядно-дидактическое пособие. Автор текста Э. Емельянова. "Мозайка Синтез", 2013.</li> <li>• Н.В. Нищева. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное.- Спб.: ООО "Издательство "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2015.-80с.</li> <li>• Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - Спб.: ООО " ИЗДОТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013.- 80с.</li> <li>• Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2004</li> <li>• Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О.Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005</li> <li>• Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности.- СПб.: Издательство "Детство-Пресс", 2018.-128 с.</li> <li>• Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.- М.: Издательство "Скрипторий 2003", 2009.-112 с.</li> <li>• Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет.- М.: Мозайка-Синтез,2020.-88с.</li> <li>• Е.Ф.Желобкович Физкультурные занятия в детском саду 2я младшая группа</li> <li>• Е.Ф Желобкович Физкультурные занятия в детском саду средняя группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. -192 с.</li> <li>• Е.Ф Желобкович Физкультурные занятия в детском саду старшая группа. – М.: «Скрипторий 2003», 2015. – 216с.</li> <li>• Е.Ф Желобкович Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224с.</li> </ul> <p>Электронные образовательные ресурсы:  <a href="https://vk.com/fizraigra">https://vk.com/fizraigra</a>  <a href="https://vk.com/fizkult_ura">https://vk.com/fizkult_ura</a></p>
--	---