Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №85» общеобразовательного вида

г. Барнаула

Утверждаю

Заведующий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

развития физических качеств у детей младшего дошкольного возраста

Срок реализации: 1 год.

Разработчик:

Жидкова Светлана Владимировна

Должность:

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад № 85»

г. Барнаул, Центральный район

г. Барнаул

2017 год

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

I.1. Пояснительная записка ………………………………………………… 2

I.2. Цели реализации Программы ………………………………………….. 3

I.3. Задачи реализации Программы …………………………………………3

I.4. Принципы и подходы к формированию Программы………………….4

I.5.Особенности развития детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 лет ………………………………………………………………………………….6

I.6. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры) ……………….…………………………………………………………………7

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

II.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие» …………………………………….8

II.1.1. Инвариантная часть ………………………………………………….9

II.1.2. Вариативная часть …………………………………………………..12

II.2 Структура деятельности по физической культуре для детей дошкольного возраста ….…………………………………………………. 13

II.3. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном учреждении ………………………………………………………………………………. 14

II.4. Календарно – тематический план по физическому развитию детей ..14

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

III.1.Материально-техническое обеспечение Программы ………………21

III.2. Методическое обеспечение Программы…………………………….22

III.3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении ………………………………………………………………….. 24

IV. Дополнительный

Краткая презентация Программы ………………………………………… 25

1. **Раздел**

**I.1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Сказка»).Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года.

Программа разработана на основе Примерной образовательной программы дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - М.: МОЗОИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 352 с.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и образовательных задач по физическому развитию ребенка. Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа состоит из двух частей:

Обязательная часть, которая включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятий; физкультурно-оздоровительные мероприятий; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы (целевые ориентиры); мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического раpвития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре и применять двигательные умения и навыки во время разных в повседневной жизни.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

**I.2. Цель рабочей программы:**

создание каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

**I.3. Задачи рабочей программы:**

1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программы организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**I.4. Принципы и подходы к формированию Программы:**

В основе реализации программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

‒ построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;

‒ содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; ‒ поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

‒ сотрудничества с семьёй; ‒ приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

‒ формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

‒ возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

‒ учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Одним из главных принципов реализации Программы является адекватность возрасту. В соответствии с указанным принципом ведущими видами деятельности детей являются: в раннем — предметная деятельность, в дошкольном — игра. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами деятельности являются также чтение (слушание) художественной литературы, восприятие произведений музыкального и изобразительного искусства, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, элементарный труд. Формами реализации Программы, адекватными возрасту детей, могут быть: в раннем возрасте — совместные со взрослым игры и игровые действия, в дошкольном — экспериментирование, проектирование, коллекционирование, беседы, наблюдения, решение проблемных ситуаций и др.

Принцип интеграции содержания дошкольного образования — альтернатива предметному принципу построения образовательных программ. Основные задачи дошкольного образования каждой образовательной области могут и должны решаться и в ходе реализации других областей Программы. Предлагаемое деление на образовательные области является условным и вызвано удобством в организации материала, необходимостью его систематического изложения. Принцип интеграции реализуется:

- через интеграцию содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей;

- интегративные качества личности ребёнка как результат дошкольного образования, а также основа и единые целевые ориентиры базовой культуры ребёнка дошкольного возраста;

- интеграцию разных типов учреждений (дошкольного, общего, дополнительного образования, социокультурных центров, библиотек, клубов) и групп детей дошкольного возраста, предоставляющих различные возможности для развития дошкольников и обеспечивающих их позитивную социализацию.

Принцип проблемного образования предполагает решение задачи, поиск ответа на вопрос или разрешение спора, характеризующиеся преодолением детьми определённых трудностей. Важно, чтобы проблема имела практическое значение для ребёнка — важное в его жизни и деятельности. Решая проблемы, ребёнок усваивает один из главных жизненных и образовательных уроков: окружающий мир не просто разный, он многообразный и меняющийся, в нём всё не по шаблону. Принцип ситуативности направлен на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, он предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы.

Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребёнка. Применение принципа развивающего образования ориентирует педагогов на построение образования в зоне ближайшего развития ребёнка.

Принцип научной обоснованности и практической применимости, согласно которому:

- содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования;

- отбор образовательного материала для детей учитывает зону ближайшего развития и применение полученной информации в практической деятельности детей.

Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельности вокруг единой темы при организации образовательного процесса. Событийная организация образовательной деятельности в условиях комплексно-тематического планирования расширяет многочисленные возможности для детской практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Каждая тема предполагает вариативный подход к выбору форм, методов, видов деятельности, их количество может быть уменьшено или увеличено с учётом заинтересованности детей. Для реализации содержания программы рекомендуется внедрять в педагогическую практику следующие формы образовательной деятельности: экскурсии, исследования и опыты, наблюдения с комментариями происходящего и обсуждениями, путешествия по природно-климатическим зонам нашего края; театрализованные игры, игры-драматизации, игры-импровизации; творческие мастерские; фольклорные игры, фестивали народного творчества; календарно-обрядовые праздники; создание коллективных продуктов (тематических плакатов, атрибутов для оформления среды группы), музыкально-литературные гостиные для детей и родителей; тематические развлечения, спортивные праздники, соревнования и др. Выбор той или иной формы деятельности должен быть педагогически обоснован и целесообразен. Освоение детьми определённого содержания может завершаться организацией того или иного события- праздника, соревнования, досуга, выставки, на которых дети обобщают полученные знания, демонстрируют свои успехи.

**I.5. Особенности развития детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 лет.**

Правильная организация физкультурно – оздоровительной работы не возможна, если не учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Такими показателями являются: рост, масса тела, окружность грудной клетки (табл.1.).

Таблица 1. **Средние показатели соотношения веса и роста здоровых детей**

(по В.А. Муравьеву, 2004)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *возраст* | *Масса тела, кг* | | *Рост, см* | |
| ***мальчики*** | ***девочки*** | ***мальчики*** | ***девочки*** |
| 3 года | 13,7-16,1 | 13,1-16,7 | 92-99 | 91-99 |
| 4 года | 15,5-18,9 | 14,4-17,9 | 98-107 | 95-106 |

Как видно из таблицы, в течение года, происходит увеличение в показателях физического развития ребенка: в три года мальчики весят ~15,6 кг, а девочки ~ 15,1 кг, а к четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года — 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития *опорно-двигательного аппарата* в данном периоде детства является его гибкость и эластичность. Неустойчивость позвоночника у детей в 3 – 4 года под влиянием неблагоприятных воздействий: неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова и т.п.) могут стать причиной нарушения осанки. Что в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания,происходит неправильный рост костей. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела и длительное пребывание в статической позе.

В младшем дошкольном возрасте происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека. Так как процесс окостенения скелета и формирование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах происходит постепенно, на протяжении всего периода детства, необходимо уделять особое внимание осанке ребенка.

Говоря о формировании опорно – двигательного аппарата, нужно отметить физиологические особенности стоп детей, которые в промежутке «ребенок-взрослый» проходит ряд метаморфоз, формируясь в полноценный функциональный орган человеческого скелета. С рождения у ребенка своды стопы заполнены подкожным жиром, поэтому отпечаток ребенка всегда будет плоским. К трем-четырём годам кости, мышцы и сам внешний вид приобретают очертания взрослой стопы, что позволяет ребенку дольше находиться на ногах.

*Мышечная система* у ребенка младшего дошкольного возраста развита еще недостаточно, и мышечная масса составляет около 16% массы его тела, тогда как у взрослого она равна в среднем 40-43%.

К четвертому году жизни завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка.

*Органы дыхания.* У растущего организма ребёнка, вследствие исключительно активных процессов обмена веществ, потребность в кислороде в расчёте на килограмм массы тела в 2,5—3 раза выше, чем у взрослого человека. Грудная клетка ребёнка имеет форму цилиндра или усечённого конуса.

Необходимый приток кислорода в кровь обеспечивается повышенной в 1,5—2 раза частотой дыхания (табл.2) и увеличенной в 1,5 раза частотой сердечных сокращений. Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

*Сердечно-сосудистая* система ребенка претерпевает значительные морфологические и функциональные изменения.

Таблица2.**Частота сердечных сокращений, объем сердца**

*(по Т.Ф. Венгер, Ю.И. Савченкову, 1982)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| возраст | Частота сердечных сокращений (мин) | Объем сердца (мл) |
| 3года | 100-130 | 16,6-29,8 |
| 4года | 100-130 | 27,1 |

Таблица 3. **Артериальное давление**

*( по Т.Ф. Венгер, Ю.И. Савченкову, К. Кубату, 1980)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| возраст | Систолическое артериальное давление (ммрт.ст.) | Диастолическое артериальное давление (ммрт.ст.) |
| 3 года | 95 | 54 |
| 4 года | 95 | 57,5 |

Сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Такие внешние признаки утомления как отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений, свидетельствуют о физическом перенапряжении и не эффективны, а скорее вредны. Физические упражнения и закаливающие процедуры тренируют мышцу сердца, тонус сосудов и создают надёжный резерв обеспечения работы сердца в критических ситуациях и при различных заболеваниях ребёнка.

*Нервная система* активно развивается на протяжении всего периода детства. Развитие центральной нервной системы идёт снизу вверх: спинной мозг — нижние отделы головного мозга (ствол) — подкорка — кора. На основе безусловных рефлексов вырабатываются условные рефлексы на положение тела, звуки, зрительные образы, на время и т. д.

**I.6. Целевые ориентиры рабочей программы:**

• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• Воспитание культурно-гигиенических навыков;

• Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

• Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Парциальная программа «Физическая культура – дошкольникам» Л.Д.Глазырина

1) Ребенок умеет согласовывать свой движения с движениями других детей при ходьбе и беге.

2) Ребенок выполняет действия в соответствии с показом.

3) Ребенок соблюдает заданное направление движения и заканчивает выполняемое действие его одновременно.

4) Ребенок умеет интерес к окружающей действительности, явлениям природы.

5) Ребенок имеет навыки в деятельности с мячом.

6) Ребенок владеет навыками при лазании чередования правой и левой ног и рук.

7) Ребенок имеет развитое чувство равновесия.

8) Ребенок умеет прыгать, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.

9) Ребенок умеет находить свое место при совместных построениях.

10) Ребенок умеет выполнять движения в общем для всех темпе.

1. **Содержательный раздел.**

**II.1 Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие».**

Продолжительность организованной образовательной деятельности по физической культуре по времени во всех возрастных группах спланирована с учетом требований действующего СанПиН 2.4.1.30 49 – 13 во второй младшей группе – 15 минут.

Учебный год состоит из 34 учебных недель. Занятия с детьми начинаются с 1сентября и заканчиваются 31 мая.

Во всех возрастных группах два раза в неделю проводится непосредственно организованная образовательная деятельность по физической культуре в спортивном зале и игровой час на улице под руководством воспитателя. На каждом занятии детям предлагаются двигательные навыки и умения для освоения примерной общеобразовательной программы.

С детьми проводятся спортивные развлечения, соревнования, спортивные игры, праздники.

Совместно с медицинским работником прослеживаю количество детей в группах здоровья.

Два раза в учебный год (сентябрь и май месяц) осуществляю мониторинг освоения детьми непосредственно образовательной области «Физическое развитие» с целью:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Работа с родителями проводится согласно плану на учебный год:

* Посещение собраний в начале года.
* День открытых дверей.
* Консультации.
* Открытые занятия
* Семейный клуб «Здоровье»
* Совместное проведение спортивных мероприятий.

**II.1.1 Инвариантная часть.**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Основная цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Основные цели: 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. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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.

**Содержание психолого-педагогической работы**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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 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.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

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.

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

Умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения сверстниками.

Содержание данной Программы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого – педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с другими образовательными областями.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды интеграции образовательной области «Физическое развитие»** | |
| **По задачам и содержанию психолого-педагогической работы** | **По средствам организации и оптимизации образовательного процесса** |
| *«Социально – коммуникативное»*  «Безопасность» (формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём)  *«*Коммуникация*»* (проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой)  *«*Социализация*»* (создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.)  *«*Труд*»* (участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования)  *«Познавательное развитие»* (активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр и обсуждение книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.)  пользы закаливания и занятий физической культурой). | *«Художественно – эстетическое развитие»* (привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий, рисование мелом разметки для подвижных игр).  «Чтение художественной литературы» (игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на тему прочитанных сказок)  «Музыка» (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств) |

Результаты образовательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка***  ***(«Что нас радует»)*** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
| Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);  - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;  - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.  - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;  - имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;  - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;  - мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.  - умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,  - готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). | Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук  - в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  - в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;  - не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.  - ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок  других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;  - слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.  - Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.  - Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками. |

**II.1.2 Вариативная часть.**

Рабочая программа разработана на программе «Физическая культура – дошкольникам» Л.Д.Глазыриной.При выборе парциальных программ коллектив МБДОУ учитывал образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и ориентировался на направленность групп.

Цель программы — оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы, имеют следующие направления:

— оздоровительное — обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;

— воспитательное — обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

— образовательное — обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Три основополагающих принципа регламентируют деятельность педагога ДОУ в физическом воспитании детей:

— принцип фасцинации (от англ. fascination) — специальноорганизованное вербальное воздействие — умение очаровать ребенкасвоим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес кокружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям идвижениям).

— принцип синкретичности (от греч. synkretismos — соединение,объединение) направлен на установление в двигательной сфересинкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себязначение и физических упражнений, природу их внедрения);

— принцип творческой направленности — самостоятельное созданиеребенком новых движений на основе его двигательного опыта.

Задачи физического развития второй младшей группы:

1. Приучать ходить и бегать со свободными, естественными движениями рук.
2. Правильно координировать работу рук и ног во время ходьбы и бега, не шаркая ногами, не опуская головы.
3. Учить легко бегать
4. При катании мячей, шариков энергично отталкивать их руками
5. Ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди
6. Развивать умение бросать мяч двумя руками.
7. Развивать умение при лазаньи чередовать правую и левую ноги и руки
8. Развивать чувство равновесия
9. Развивать умение прыгать, мягко опускаясь на полусогнутые ноги
10. Учить отрывать ноги от пола при подскоках на месте
11. Воспитывать правильную осанку
12. Учить находить свое место при совместных построениях
13. Выполнять движения в общем для всех темпе
14. Сдерживать движения, дожидаясь сигнала

Главные направления работы по физической культуре

Умение назвать действие, движение, дать понятие, характеристику, способ реализации.

Назвать предмет, дать ему краткую характеристику, способ применения,

Самостоятельная интерпретация тех или иных действий, движений, иммитационных движений.

Стимулирование мышления детей с помощью наводящих вопросов.

Средства физической культуры: массаж, закаливание, физические упражнения, способствующие развитию двигательных способностей и свойств психики дошкольников.

**II.2. Структура деятельности по физической культуре для детей дошкольного возраста.**

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

**1 часть**. Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Занимает 5 минут.

**2 часть**. Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая 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. Продолжительность 7 – 8 минут.

**3 часть**.Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. Продолжительность 2-3 минуты.

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Это позволяет воспитывать детей в среде с национальным колоритом, знакомить с произведениями устного народного творчества, играть в народные игры.Данная деятельность способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе. Особенность природы и животного мира Алтайского края отражается в ассоциативных подвижных играх.

**II.3. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном учреждении.**

К оздоровительной деятельности детей младшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

1. организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей, обучение детей уходу за своим телом;

2. организацию питания, витаминизацию блюд;

3. обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;

4. освоение упражнений психосаморегуляции

5. организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками, закаливание, фитопрофилактику, натуропатию;

6. физическое воспитание детей, оптимизация двигательной деятельности детей.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в режимных моментах оптимизирует эффективностьфизкультурно – оздоровительной деятельности.

Применяемые здоровьесберегающие технологии во 2 младшей группе:

1. Утренняя гимнастика
2. Гимнастика после дневного сна
3. Закаливающие мероприятия (полоскание горла водой комнатной температуры, босохождение, воздушное закаливание)
4. Массаж игровой
5. Дыхательная гимнастика
6. Зрительная гимнастика
7. Аромо – и фитотерапия (по рекомендации медицинских работников)

**II.3. Календарно – тематический план по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста.**

**СЕНТЯБРЬ**

**Занятие 1**

**Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

**Занятие 2**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

**Занятие 3**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении

**Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

**Занятие5**

**Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

**Занятие 6**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задание самостоятельно.

**Занятие** 7

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

**Занятие 8**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

**Занятие 9**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание.

**Занятие 10**

**Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

**Занятие 11**

**Задачи**. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

**Занятие 12**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во врется ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание.

**Занятие 13**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

**ОКТЯБРЬ**

**Занятие 14**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

**Занятие 15**

**Задачи.** Упражнять детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.

**Занятие 16**

**Задачи.** Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

**Занятие 17**

**Задачи.** Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

**Занятие 18**

**Задачи.** Упражнять детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их. Развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

**Занятие 19**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

**Занятие 20**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

**Занятие 21**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувства равновесия и глазомер

**Занятие 22**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

**Занятие 23**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

**Занятие 24**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувства равновесия и глазомер.

**Занятие25**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

**Занятие 26**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

**НОЯБРЬ**

**Занятие2 7**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, идти, высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5—10 см и при этом не терять равновесия.

**Занятие28**

**Задачи.** Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

**Занятие29**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание.

**Занятие 30**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

**Занятие 31**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

**Занятие 32**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному н врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

**Занятие 33**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

**Занятие 34**

Задами. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

**Занятие 35**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.

**Занятие 36**

**Задачи.** Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

**Занятие 37**

**Задачи.** Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

**Занятие38**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

**ДЕКАБРЬ**

**Занятие 39**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках

**Занятие40**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках

**Занятие 41**

**Задачи.** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

**Занятие 42**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

**Занятие 43**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

**Занятие 44**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

**Занятие 45**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

**Занятие 46**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

**Занятие 47**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

**Занятие 48**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

**Занятие 49**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

**Занятие 50**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

**Занятие 51**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках

**Занятие 52**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

**ЯНВАРЬ**

**Занятие 53**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением задании; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Занятие 54**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением задании; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Занятие 55**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

**Занятие 56**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

**Занятие 57**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

**Занятие 58**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

**Занятие 59**

**Задачи.** Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

**Занятие 60**

**Задачи.** Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

**Занятие 61**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**ФЕВРАЛЬ**

**Занятие 62**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

**Занятие 63**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

**Занятие 64**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

**Занятие 65**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

**Занятие 66**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

**Занятие 67**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

**Занятие 68**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

**Занятие 69**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

**Занятие 70**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

**Занятие 71**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

**Занятие 72**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

**Занятие 73**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

**МАРТ**

**Занятие74**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

**Занятие75**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

**Занятие 76**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

**Занятие 77**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

**Занятие78**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

**Занятие79**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

**Занятие 80**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

**Занятие 81**

**Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

**Занятие 82**

**Задачи.** Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Занятие 83**

**Задачи.** Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Занятие 84**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

**Занятие 85**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами

**АПРЕЛЬ**

**Занятие 86**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Занятие 87**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

**Занятие 88**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом

**Занятие 89**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом

**Занятие 90**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

**Занятие 91**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

**Занятие92**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании да ладонях и ступнях.

**Занятие 93**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

**Занятие94**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Занятие 95**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Занятие 96**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**Занятие 97**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**Занятие 98**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**МАЙ**

**Занятие 99**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

**Занятие 100**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

**Занятие 101**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

**Занятие 102**

**Задачи,** упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

**Занятие 103**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

**Занятие 104**

**Задачи.** Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

**Занятие 105**

**Задачи.** Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

**Занятие 106**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения

**Занятие 107**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.

**Занятие 108**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии

**Занятие 109**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

**III. Организационный раздел.**

**III.1. Техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Для эффективной реализации рабочей образовательной программы необходимо следующее спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические лестница и скамейки, Мягкий конструктор, Маты,Доска шириной 20см, Обручи, Кольца, Кубы разных размеров, Шнур для подлезания, Дуги, Кольца для бросания, Мячи разных диаметров, Фитболы, Косички, Канаты, Мешочки, Флажки, Султанчики, Палки, Гантели, Ленточки, Платочки, Массажеры, Масссажные дорожки для корригирующей ходьбы, Ортопедические дорожки.

А также техническое оборудование: музыкальный центр и сборники музыкальных ритмичных композиций для 1 части непосредственно образовательной деятельности и сборники музыки для релаксации.

Помещение спортивного зала разделено на зоны:

* оздоровительный самомассаж;
* зона тренажеров
* познавательный уголок «Физкультура и спорт Алтайского края»
* уголок «Для родителей»

**III.2 Список литературы и информационных источников**

1. Агапитова И.А., Давыдова М.А. Игры с пальчиками для развития речи и творческих способностей детей / М.: ООО «ИТКЦ «ЛАДА», 2009. - 170с., ил. - (Серия «Обучение с пеленок»)

2. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. - Ростов н / Д: «Феникс», 2005. - 224с. (Серия «Солнечный круг»)

3. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоцинального напряжения детей. - М., 2002. - 216с.

4. Алямовская В.Г. Психологические аспекты организации питания детей. М.: ВЛАДОС, 2004. - 198с.

5. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / Алямовская В.Г. // Дошкольное образование: приложение к газете «Первое сентября» - 2006. -№14.- С.19

6. Бабенкова Е.А. Подвижные игры на прогулке. - Сфера,2011. - 96с.

7. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. // Пер. с чешск. / Предисловие З.Кузнецовой. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 104с. - с.10-11.

8. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. - М.: АРКТИ, 2002. - 96с. (Развитие и воспитание дошкольника) С.15.

9. Венгер Л.А., Мухина B.C. Психология. М.: Просвещение, 1988. - 336с.

10. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Айрис - Пресс, 2011. - 160с.

11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 168с., илл.

12. Глазырина Л.Д.Физическая культура – дошкольникам:Программа и программные требования.– М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.

13. Глазырина Л.Д.Физическая культура – дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 272 с.

14. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. - М., 2002. - 110 с.

15. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2002. - с.5.,с.12.

16. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2002. - 320с.

17. Кабанов А. Н., Чабовская А. П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. Учебник для дошкольных педучилищ. - М.: «Просвещение», 1969. - 288с.: ил.

18. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. Санкт-Петербург, Корона - принт, 2003 год. - 336с.

19. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник для студентов педагогических институтов по специальности «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985. - 271с.

20. Майер А.А., Давыдова О.И., Воронина Н.В. 555 идей для вовлечения родителей в жизнь детского сада. - М.: ТЦ Сфера, 2012. - 128с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

21. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики: Учебно - методическое пособие. Ижевск, УдГУ. - 2012. - 208с.

22. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева // Дошкольное воспитание. 2002. - №6. – С. 46-49.

23.Миронюк Н. В. Утренняя гимнастика в детском саду для детей младшего и среднего дошкольного возраста: / Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». URL: http://festival.1september.ru/articles/519599/ (Дата обращения: 25.09.2012).

24. Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры. - Речь, 2011. - 184с.

25. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика - Синтез, 2000. - 256с., С.19

26. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. - С. 59-61.

27. Сонькин В.Д., Анохина И.А. Как правильно закаливать ребенка. - М.: Вентана - Графф, 2003 - 56с. - (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития).

28. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 464с. - (Серия «Сердце отдаю детям»).

29. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. - М.: Просвещение, 1986. - 159 с.

30. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 - 5 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 64с.

31. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. - 400с.

32. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. - Минск: Университетская, 1998. - 184с.

Электронные ресурсы:

33. «Режим доступа: http://www.detskiysad.ru/ped.html, свободный.-».

34. «Режим доступа: http://www.kakprosto.ru/kak-127861-kak-oformit-internet-istochnik, свободный.-».

35. «Режим доступа: http://www.pedagogic.ru, свободный.-».

**III.3 Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении**

Задача воспитателя – создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Использовать в непосредственно образовательной деятельности физкультминутки, двигательные паузы между образовательными ситуациями, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Необходимо уделять внимание закаливанию, заботиться о достаточном пребывании детей на свежем воздухе, тщательно контролируя то, как одеты дети, не перегреваются ли они, не переохлаждаются ли, соблюдать все гигиенические требования к температурному, воздушному и световому режиму в помещении группы.

Воспитатель внимательно следит за позой каждого ребенка и условиями его деятельности. При неправильной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает перенапряженность зрения и может развиваться близорукость. Поэтому необходимо, чтобы столы и игровые уголки располагались близко к окнам, чтобы свет падал слева. Поэтому важны контроль за соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную образовательную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей.

Не реже 1-2 раз в месяц проводятся физкультурные и музыкальные развлечения – активная форма двигательного досуга детей.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сна) преимущественно направлена на охрану здоровья ребенка, физическое и социально-личностное развитие. Самостоятельная игровая деятельность детей в группе детского сада обеспечивается соответствующей возрасту детей предметно-развивающей среды.

Утренний отрезок времени (с 7-ми до 9-ти) включает традиционные для дошкольного образовательного учреждения режимные моменты, которые организует воспитатель. При этом он стремится в каждый момент общения с детьми реализовать определенные задачи воспитания и обучения. В этот же период, когда детей еще мало, организуются индивидуальные занятия с детьми

С 09.00 начинается образовательная деятельность по учебному плану детского сада. При составлении сетки занятий, определяющей нагрузку на ребенка в течение дня и недели, педагоги руководствуются нормативными документами, в которых отражены максимально допустимые нагрузки и рекомендации по сочетанию их различных видов. После первого занятия и пятиминутного перерыва подгруппы меняются. В оставшееся время до прогулки заполняется организованной воспитателем игрой или предоставлено детям для занятий по интересам.

На прогулке реализуются как оздоровительные задачи, так и специальные воспитательно-образовательные. Оздоровительные задачи решаются за счет специально подобранных упражнений и игр. Воспитательно-образовательные задачи решаются главным образом за счет целенаправленно организованного наблюдения за явлениями природы, животными и птицами, растениями. Во время прогулки планируются экскурсию на соседнюю улицу, с целью понаблюдать за движением машин и работой людей. На прогулке организуются игры с правилами, дидактические дают, а затем организуется дневной сон. Этот период времени используется для реализации задач социально-нравственного развития и выработки правильных социальных и гигиенических навыков.

Дневной сон имеет большое значение для детей всех возрастов, так как позволяет им восстановить силы. После занятий и прогулки некоторые дети истощаются, и поэтому процедура укладывания хорошо продумывается и ожидается детьми. Чтобы ребенок при засыпании испытывал спокойные положительные эмоции, мы применяем слушание с закрытыми глазами записей звуков леса и небольших отрывков специально подобранных художественных произведений.

Подъем детей также имеет специфические особенности. Пробуждение детей проходит не одновременно и педагогам следует обеспечить плавный постепенный выход детей из сна. После того как большинство детей проснулись - проводится «гимнастика пробуждения». Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение. Одевание детей проводится под динамичную музыку. Далее распорядок дня строится следующим образом: игры, полдник, занятие (если оно предусмотрено сеткой занятия), вечерняя прогулка, игры.

При необходимости проводятся дополнительные занятия по освоению образовательных областей и консультации для родителей по содержанию психолого-педагогической работы с детьми старшего дошкольного возраста в условиях семьи.

**IV.Дополнительный раздел**

**Краткая презентация программы**

Рабочая программа физического развития детей 3-4 лет разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №85». Срок реализации программы 2017-2018 учебный год. Рабочая программа составлена инструктором по физической культуре Жидковой Светланой Владимировной.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* Основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад №85»;
* Уставом ДОУ;
* Локальным актом «Положение о рабочей программе педагога»

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

**Программа направлена на решение задач:**

* формирования общей культуры, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, развития их физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, в том числе предпосылок учебной деятельности;
* сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного периода жизни человека;
* равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка и социального статуса;
* равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
* формирования социокультурной среды дошкольного детства, объединяющей семью, в которой ребёнок приобретает свой главный опыт жизни и деятельности, и все институты внесемейного образования в целях разностороннего и полноценного развития детей;
* развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка;
* преемственности дошкольного и начального уровней общего образования.

**Структура Программы** является формой предоставления вида деятельности (курса) как целостной системы, отражающей внутреннюю логику организации учебно-методического материала, и включает в себя следующие элементы:

1. Титульный лист

2. Содержание

3. Целевой раздел

4. Содержательный раздел

5. Организационный раздел.

Титульный лист – структурный элемент программы, представляющий сведения о названии программы, которое отражает ее содержание, место в образовательном процессе, адресность.

**Целевой раздел** – структурный элемент программы, включающий в себя:

* Пояснительную записку
* Цель и задачи организации образовательного процесса
* Принципы и подходы в организации образовательного процесса
* Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников
* Планируемые результаты освоения Программы.

**Содержательный раздел** – структурный элемент программы, включающий в себя:

* Учебный план
* Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.
* Взаимодействие с семьей
* Комплексно-тематическое планирование, включающее в себя содержание пяти образовательных областей.

**Организационный раздел** - структурный элемент программы, включающий в себя:

* Оформление предметно-пространственной среды. Режим дня, распределение образовательной деятельности в различных видах деятельности
* Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в группе.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач.