

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга**

Принято
на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 12
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 26.08.2025 г.

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детский сад № 12
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 63 от 26.08.2025 г.

**Рабочая программа
по освоению детьми 3-4 лет
образовательной области «Физическое развитие»
на 2025 – 2026 учебный год**

Составитель:
**Инструктор по физической культуре
Малахова Ирина Николаевна**

Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения программы	11
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
Содержание образовательной работы	13
Описание форм, методов и средств реализации программы	23
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	29
Режим двигательной активности	29
Перспективное планирование	30
Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале	32
Методическое обеспечение образовательной деятельности	35

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи программы по физическому развитию детей дошкольного возраста

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребёнка ООН;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Основной образовательной программой ГБДОУ детского сада № 12 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по физическому воспитанию дошкольников базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы, строится с учётом возрастных, психологических особенностей детей и направлено на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие дошкольников.

Целью рабочей программы образовательной области «физическое развитие» является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка.

В целях формирования у детей двигательного опыта и в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, программа по физическому развитию решает следующие задачи:

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.
- Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей.
- Стремиться к повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре, широко используя факторы закаливания.
- Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Образовательные:

- Формировать у детей доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать малышей к физической культуре.
- Давать детям элементарные знания и представления о разных видах движений и простых способах их выполнения.
- Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой.
- Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, координация) у детей.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности.
- Учить детей ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног, не шаркая ногами и не опуская головы.
- Способствовать овладению детьми разными видами основных движений.

Воспитательные:

- Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.
- Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку.
- Привлекать детей к совместным играм и упражнениям.
- Обращать внимание детей на красоту ритмичных движений.

В процессе реализации данной программы физического воспитания ребёнок приобретает знания о физических упражнениях, об их воздействии на организм и рациональном использовании, о том, что только правильное выполнение движений оказывает положительное влияние на здоровье, о закаливании как средстве профилактики заболеваний. Учитесь использовать в целях оздоровления природные факторы. В процессе физического воспитания ребёнок приобщается к физической культуре как одной из важнейших составляющих культуры человека.

Принципы и подходы к формированию программы

Обучение движениям – составная часть целостного педагогического процесса, направленного на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, развитие познавательных, эмоциональных и волевых качеств детей.

Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности; осваивает способы деятельности, в том числе творческой, приобретает опыт их реализации, учится самостоятельно мыслить, что способствует реализации его потенциальных природных способностей.

Процесс обучения движениям осуществляется путём непосредственного руководства педагогом и в процессе самостоятельной деятельности детей. Дидактические принципы позволяют контролировать и организовывать педагогический процесс в целом.

Общедидактические принципы обучения	Особенности их реализации в физическом воспитании
Принцип развивающего обучения	При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития»; предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а на достижение желаемого уровня развития
Принцип воспитывающего обучения	В процессе обучения должны решаться воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств)
Принцип сознательности	Это основополагающий принцип обучения движениям (введён П.Ф. Лесгафтом). Он предполагает понимание детьми сути того или иного движения, формирование умения сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощущать его.
Принцип систематичности	Необходимо чередовать нагрузку и отдых, между различными сторонами содержания занятий должна быть взаимосвязь
Принцип наглядности	Необходимо создавать у детей при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности.
Принцип доступности	При обучении должны учитываться возрастные, половые особенности и индивидуальные различия, уровень физической подготовленности детей. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после усвоения сходного с ним, но более простого.
Принцип индивидуализации	Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивать условия для физического развития детей в дошкольной образовательной организации с учётом их здоровья, развития, интересов, дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приёмы педагогического воздействия

Принцип оздоровительной направленности	Необходимо укреплять здоровье средствами физических упражнений. Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития и состояния здоровья. Следует сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный общий и двигательный режим в дошкольной образовательной организации, создавать оптимальные условия для игр и занятий детей. Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье каждого ребёнка.
--	--

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребёнку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей и должно основываться на личностно-ориентированном и деятельностном подходе к физическому развитию детей.

Психолого-педагогическая и анатомо-физиологическая характеристики особенностей развития детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

На рубеже трёх лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трёх лет. Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребёнку, замедлять данные процессы могут случаи нарушения эмоционально - волевой сферы, тяжёлой патологии ЦНС в анамнезе, с которыми поступают дети в ДОУ. В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребёнок чаще всего не представляет, нормально развивающемуся ребёнку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3 - 4 лет в большинстве своём усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, справлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень

развития моторной координации. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Внимание детей четвёртого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребёнок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 мин, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго.

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвёртого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвёртом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет. Так, если к двум годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к трём - на 10 см, то к четырём годам - всего на 6-7 см. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек - 91,6 см, соответственно в четыре года - 99,3 см и 98,7 см, т. е. ростовые показатели почти одинаковы.

Рост детей четвёртого года жизни находится в определённой (положительной) взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

В возрасте от трёх до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки - 14,1 кг. К четырём 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 ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырём годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трём годам 80% объёма черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов. Их количество достигает 20.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания. Ребёнок в возрасте 3—4 лет в среднем затрачивает 1000—1800 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов особенно необходим кальций и фосфор. Ребёнок за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить 1 г кальция, 1,5—2 г фосфора, 15—20 мг железа.

До полутора лет позвоночник ребёнка растёт равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жёсткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать различные исходные положения — лежа, сидя, на спине, животе и т. д.

Утомляет ребёнка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если воспитатель перед упражнением долго выравнивает детей, многословно объясняя задание, затрачивая 1,5-2 мин, то это не только снижает двигательную активность, но и отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании и последующем выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 30-35 с.

При обучении основным видам движений - равновесию, прыжкам - желательно использовать поточный метод организации детей. В упражнениях с мячами (катание, бросание, ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом.

Необходимо соблюдать также и точную дозировку физических упражнений. Количество упражнений общеразвивающего характера не должно превышать 4-5, повторяется каждое 5-6 раз. Темп проведения упражнений зависит от подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребёнка ещё недостаточный.

В *развитии мышц* выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвёртого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия в четыре года у мальчиков составляет всего 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машинку, каталку и т.д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изоделятельности совершенствуются движения кистью, пальцами. Дети осваивают складывание башенок, кубиков, пирамидок и т. д.

Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определённые исходные положения. В этом возрасте дети

способны понять поставленную перед ними задачу - стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог делает 2 - 3 раза и задаёт темп выполнения упражнений. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя по ходу движения.

Особенности строения *дыхательных путей* у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост лёгких с возрастом происходит за счёт увеличения количества альвеол и их объёма, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная ёмкость лёгких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма. Поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребёнок 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.

Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот, это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге не должны превышать 15-20 с (с повторением).

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, лёгкими бумажными изделиями.

Помещение, где находятся дети, необходимо проветривать примерно 5-6 раз в день (каждый раз по 10-15 мин). Температура воздуха в помещении должна быть +18-20° (летом) и +20-22° (зимой). Относительная влажность 40- 60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивают на уровне роста ребёнка.

Физкультурные занятия обязательно проводятся в хорошо проветренном помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Для более объективного и точного определения физической нагрузки подсчитывают пульс ребёнка на протяжении занятий и определяют моторную и общую плотность занятия. При этом следует учесть некоторую изменчивость физиологических показателей под влиянием различных условий. Так, напряженность физиологических функций наблюдается у детей, посещающих детский сад, к концу недели. И, напротив, частота пульса дыхания несколько снижается после дневного сна. При выполнении физических упражнений потребление кислорода организмом увеличивается.

После вводной части физкультурного занятия пульс не должен участиться более чем на 15-20%, а после основной части - на 40%. После занятия пульс приближается к исходному через 1-2 мин. Достаточной во второй младшей группе считается общая плотность занятия в пределах 60-70%.

Развитие *высшей нервной деятельности*, особенно на ранних этапах, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дошкольном возрасте отмечается дальнейшее совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которой у ребёнка обобщаются и уточняются получаемые впечатления.

Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал вошёл взрослый, дети мгновенно отвлекаются. Воспитателю необходимо умело переключить внимание детей на учебное задание с минимальной потерей времени.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения. Все это приводит к лёгкой утомляемости детей.

В 3-3,5 года взаимодействие сигнальных систем ещё несовершенно. Поэтому важно правильно сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей. Например, вначале воспитатель 2-3 раза выполняет упражнение вместе с детьми и поясняет его. Затем следит, как дети сами справляются с заданием, даёт им указания, помогает. Это приучает малышей к самостоятельности и формирует начальные элементы осознанности своих действий.

Выполнение физических упражнений детьми воспитатель комментирует, как бы напоминает последовательность действий: «Маша подошла к дуге, присела, наклонилась и подлезла, не задев верхний край. Встала, выпрямилась, подошла к стулу, взяла флажок и помахала им высоко-высоко». В момент выполнения упражнений малыши не всегда могут понять указания воспитателя. Более эффективно оказать непосредственную помощь ребёнку (например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение).

Вновь приобретённые умения должны затем реализовываться не только на физкультурных занятиях, но и в разнообразной жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Целевые ориентиры освоения образовательной области

«Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ❖ Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знает их роль в организме, как за ними ухаживать и беречь.
- ❖ Знает пользу овощей, фруктов, молочных продуктов и опасность от вредной пищи.
- ❖ Знает пользу утренней зарядки, физических упражнений, сна, закаливания.
- ❖ Имеет представление какие упражнения укрепляют органы и системы организма.
- ❖ Знает ценность здоровья и важность здорового образа жизни.
- ❖ Сообщает взрослым о своем самочувствии, знает важность лечения.
- ❖ Соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

- ❖ Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняет перекрестную координацию рук и ног. Умеет действовать совместно. Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- ❖ Умеет 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.
- ❖ Умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловит мяч двумя руками одновременно (старается ловить ладошками).
- ❖ Знает правильный хват за перекладину во время лазанья. Ползает соблюдая перекрестную координацию.
- ❖ Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- ❖ Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.
- ❖ Спортивные и подвижные игры. Знаком с некоторыми видами спорта. Умеет соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., ориентируется в играх со сменой видов движений. Проявляет самостоятельность, активность и творчество в процессе двигательной деятельности. Проявляет желание к самостоятельным играм с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Система мониторинга

Педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребёнка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой.

Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и апреле-мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребёнком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребёнка.

Объект педагогической диагностики	Индивидуальные достижения детей
Направленность диагностики	Сформированность двигательных навыков и развитие физических качеств
Формы и методы педагогической диагностики	Наблюдение, тестирование
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год
Методика проведения диагностики	На основе публикаций: Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2006.-176 с. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004, 112 с.
Фиксация результатов	Диагностические карты

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, быстрота, выносливость, сила и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений;
- 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.).

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Их роль в организме, уход за ними, как беречь.
2. Полезная и вредная пища, её значение для здоровья организма.
3. Сон и утренняя зарядка.
4. Физические упражнения, их влияние на органы и системы организма.
5. Закаливание.
6. Ценность здорового образа жизни. Умение сообщать о своём самочувствии.
7. Навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Основная гимнастика

1. Строевые упражнения:

- Построение в колонну по одному.
- Построение в шеренгу.
- Построение в круг.
- Перестроение в колонну по два.

- Построение врассыпную.
- Размыкание и смыкание обычным шагом.
- Повороты на месте направо и налево переступанием.
- Выполнение заданий из разных исходных положений.

2. Общеразвивающие упражнения:

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

- Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно).
- Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.
- Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.
- Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать с силой пальцы в кулак и разжимать расслабляя.
- Очень быстрые хлопки в ладоши с последующим расслаблением.

Упражнения для мышц шеи:

- Наклоны головы (вперёд, в стороны).
- Повороты головы (направо, налево).

Упражнения для мышц туловища:

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Наклоны (вперёд, в стороны).
- Передавать мяч друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).
- Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его).
- Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочерёдно и вместе); поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны; выполнять хлопки прямыми, приподнятыми руками.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.

- Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги (через сгибание); двигать ногами, как при езде на велосипеде.
- Из упора сидя подтянуть ноги к себе, обхватить колени руками.
- Поочерёдно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону (стопа натянута, живот втянут)
- Приседать, держась за опору и без неё; приседать, вынося руки вперёд; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

- Поочерёдно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.
- Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком, поднимать их поочерёдно каждой ногой и вместе.
- В упоре сидя с согнутыми ногами и зажатым стопами мячом (кубиком) разгибать ноги вверх.

Для мышц ног:

- Переходы из основной стойки в присед, сед и обратно.
- Поднимание и опускание ног (вместе и поочерёдно) из разных и.п.
- Сгибание и разгибание ног в низких и.п.
- Махи ногой (прямой, согнутой) вперёд, в сторону, назад.

Для мышц стопы:

- Ходить по верёвочке (длина 50 диаметр 1 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни, зажимать эту же верёвочку пальцами ног.
- Гладить одной стопой другую.
- Подниматься поочерёдно на носки-на пятки;
- В положении упор сидя натягивать носочки на себя и от себя.
- Ходьба по набивным мешочкам.

Комбинированные упражнения:

- «Кошечка» (добрая, сердитая)
- «Червячки» (волнообразные движения телом)

Прыжки, бег:

- Прыжки на двух, одной ноге на месте и с продвижением вперёд-назад; ноги вместе-ноги врозь; прыжки через верёвочки, кубики.
- Бег с высоким подниманием бедра «лошадки», вокруг предметов, в рассыпную между предметами.

Упражнения на восстановление дыхания:

- Медленная ходьба на месте и в движении;
- Специальные дыхательные упражнения («кипит каша», «шипит гусь», «задувай свечку», «раскрути вертушку»)

Музыкально - ритмические упражнения:

- Ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой, по кругу, держась за руки: на носках, топающим шагом, вперёд приставным шагом.
- Поочерёдное выставление ноги вперёд на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение
- Имитационные движения.

3. Основные движения:

Ходьба:

- В заданном направлении
- В колонне по-одному, по два.
- Друг за другом по ориентирам: по прямой, по кругу, «змейкой» (между предметами), врассыпную, с поворотом и сменой направления.
- Ходьба с выполнением заданий: с остановками, приседанием, поворотом.
- Ходьба с хлопками: вверх, вниз, впереди
- Выпадами («через лужи»)
- На носках
- С высоким подниманием бедра.
- Ходьба коротким и длинным шагом («гномики и великаны»)

Упражнения в равновесии:

- Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) обычным и приставным шагом.
- Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Ходьба по ребристой доске.
- Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол.
- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).
- Ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом.
- Ходьба на носках.
- Ходьба с остановками и выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение).
- Медленное кружение в обе стороны.

Бег:

- С одного края площадки на другой
- В колонне по-одному и группами за направляющим.

- В разных направлениях:
 - по прямой и извилистой дорожкам – между двух и вдоль одной линий (ширина 20-25 см, длина 5-6 м)
 - по кругу
 - змейкой
 - враспынную
- Бег с выполнением заданий: с остановками, обегая предметы, на носках, мелким шагом, в чередовании с ходьбой
- Убегать и догонять, по сигналу бежать в указанное место,.
- Бег со сменой темпа: быстро на расстояние 10 -15 м, в умеренном темпе 50-60 сек, медленный бег 120-150 м

Бросание, катание, ловля, метание:

- Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади.
- Скатывание мяча по наклонной доске.
- Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.
- Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.
- Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.
- Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5 – 2 м.
- Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.
- Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 – 100 см).
- Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.
- Бросок мяча вверх ловля после отскока от пола.
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через веревочку, сетку.
- Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м).
- Метание мешочков вдаль (2,5 – 5 м).
- Метание в горизонтальную цель мешочков (расстояние 1,5 – 2 м).
- Произвольное прокатывание обруча, ловля катящегося обруча от педагога.

Ползание, лазанье:

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние до 6 м) до ориентира, за катящимся мячом, пролезая под несколько дуг (высота 50 см, расстояние 1 м).
- Ползание «гусеничка» из упора стоя на коленях одновременно переставить обе руки, затем подтянуть ноги.
- Ползание между предметами, вокруг них, змейкой.

- Ползание на высоких четвереньках с опорой на ладони и стопы по доске.
- Подлезание под препятствие (высота 50 см) не касаясь руками пола.
- Пролезание в обруч, под дугу, не касаясь руками пола.
- Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее произвольным способом

Прыжки:

- Прыжки на двух и на одной ноге на месте.
- Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м) на двух и одной ноге.
- Из обруча в обруч (плоский) по прямой.
- Спрыгивание (высота 15-20 см).
- Прыжки через линию, шнур, через 4-6 линий подряд.
- Прыжки через предметы (веревка, кубики)(высота 2 - 5 см)
- В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см)
- В длину с места на расстояние не менее 40 см.
- Прыжки в упоре сидя «лягушки»

Подвижные игры:

Соблюдение основных правил в играх, эмоциональная выразительность движений;

- С бегом: «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Кукушонок», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Карусель», «Мы топаем ногами», «Мы осенние листочки», «Медведь», «Жуки», «Самолеты» (с веревочками), «Лошадки» (со скакалками).
- С прыжками: «Переправа», «Лягушки», «Веселые зайчата», «Зайцы и волк», «Поймай комара», «Зайка беленький сидит», «Воробышки» (с длинной скакалкой), «Птички»(с короткими веревочками), «Курочка-Хохлатка».
- С подлезанием и лазанием: «Кролики», «Кладовая», «Тоннель».
- С бросанием и ловлей: «Мой веселый, звонкий мяч», «Мяч по скамейке», «Колобки на прогулку», «Собери мячи по цвету», «Колобок и лиса».
- На ориентировку в пространстве: «Паровозик», «Найди свой цвет», «Геометрические фигуры», «Найди где спрятано».

Спортивные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность с родителями

- Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, скатывание с невысокой горки.
- Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.
- Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Интеграция образовательных областей

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения пяти образовательных областей вместе с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Образовательная область		Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.	Закреплять навыки организованного поведения. Поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем, опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. Учить помогать друг другу. Приучать детей к вежливости (здороваться, прощаться, благодарить за помощь). Приучать поддерживать порядок по окончании игр, занятий. Знакомить с понятиями «можно-нельзя», «опасно».
Познавательное развитие	Предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира	Развивать умение видеть общий признак предметов (по форме, по цвету, по размеру и т.д.). Учить составлять группы из однородных предметов и выделять из них отдельные предметы; различать понятия «много», «один», «по одному», «ни одного»; находить один или несколько одинаковых предметов в окружающей обстановке; понимать вопрос «Сколько?»; при ответе

	(форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках нашего народа, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира»	пользоваться словами «много», «один», «ни одного». Сравнивать две группы предметов. Устанавливать равенство между неравными по количеству группами. Сравнивать предметы по заданному признаку величины (длине, ширине, высоте, величине в целом), обозначать результат сравнения словами. Знакомить с геометрическими фигурами: круг, квадрат, треугольник. Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: вверх-вниз, вперед-сзади (позади), справа-слева. Различать правую и левую руки. Предлагать выполнять действия в соответствии с задачей и содержанием алгоритма деятельности. Обогащать чувственный опыт детей, развивать умение фиксировать его в речи.
Речевое развитие	Включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте».	Помогать детям общаться со знакомыми взрослыми сверстниками посредством поручений (спроси, выясни, предложи помощь, поблагодари и т.п.). Развивать моторику речедвигательного аппарата, слуховое восприятие, речевой слух и речевое дыхание. Учить детей произносить потешки и стихи в подвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие	Предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)	Учить составлять полосы препятствий из различных предметов. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыкальное сопровождение. Учить реагировать на начало звучания музыки и ее окончание. Учить двигаться в соответствии с формой и силой звучания музыки (тихо-громко). Развивать умение двигаться под музыку ритмично и согласно темпу и характеру музыкального произведения. Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет заяк, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички и т.п.).
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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	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. Формировать представление о том, что утрення 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 организма. 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. 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. Учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положении 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. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
--	--	--

ОПИСАНИЕ ФОРМ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психолого-педагогические условия

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными и доставлять ребёнку радость.

Важнейшие *образовательные ориентиры*:

- ✓ Обеспечение эмоционального благополучия детей.
- ✓ Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям.
- ✓ Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности)
- ✓ Развитие детских способностей.

Для *реализации* этих целей необходимо:

- ✓ Проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами.
- ✓ Создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям.
- ✓ Обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу.
 - ✓ Обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка.
 - ✓ Обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать как это влияет на их поведение.
 - ✓ Обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов. Включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Педагогу необходимо строить образовательную деятельность так, чтобы у ребенка развивалась игра и познавательная активность. Необходимо создавать условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Правильная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Образовательная программа должна быть залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

С целью поддержания *детской инициативы* следует регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

- При участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками.
- Совершать выбор и обосновывать его.
- Предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.)
- Планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде.
- Оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Формы работы по физическому воспитанию

Двигательная активность ребенка складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня: 50-60 % времени дети должны двигаться. Недостаток двигательной активности (гипокинезия) приводит к стойким изменениям мышечной системы, снижает ее тонус, работоспособность, выносливость, что, в свою очередь, нарушает деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях физические упражнения проводятся в различных формах.

<i>Форма работы</i>	<i>Характеристика</i>
Физкультурные занятия	Образовательная форма работы с детьми. Проводится в спортивном зале и на улице.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; физкультминутки; физические упражнения после дневного сна; закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.
Активный отдых	Физкультурный досуг; физкультурный праздник; дни здоровья.
Самостоятельная двигательная деятельность детей	На прогулке
Задания на дом	Форма работы с родителями
Коррекционная работа	Проводится во время занятий, в режимных моментах.
Индивидуальная работа с детьми	Проводится на прогулке, в зале, в групповом помещении.

Методы и приемы обучения детей движениям

Эффективность обучения зависит во многом от правильного выбора методов и приемов обучения. Традиционно выделяют три группы методов: наглядные, словесные, практические; но в образовательной деятельности такие методы, как метод проблемного обучения и метод творческих заданий являются не менее важными, особенно в работе с детьми, так как их внутренний мир еще формируется и необходимо давать стимул для его развития.

Методы обучения	Приемы	Цель метода
Наглядный метод	<i>1. Наглядно-зрительные приемы:</i> - показ физических упражнений; - использование наглядных пособий (картинки, рисунки, фотографии); - имитация (подражание); - зрительные ориентиры (предметы, разметка пола). <i>2. Наглядно-слуховые приемы:</i> - музыка - песни. <i>3. Тактильно-мышечные приемы:</i> - непосредственная помощь воспитателя.	Создает зрительное, слуховое и мышечное представление о движении; обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.	Помогает ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

<i>Проблемный метод</i>	Перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения, ставится двигательная задача, а способ ее решения ребенок выбирает сам. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение.	Начальным моментом мыслительного процесса является проблемная ситуация. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий».
<i>Метод творческих заданий</i>	Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения, комбинации движений. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Этапы решения творческих задач группой: 1. Постановка задачи. 2. Выдвижение идей. 3. Обсуждение идей. 4. Принятие решения.	Развитие творческого потенциала, индивидуальных способностей, повышение интереса к обучению, сплочение коллектива.

Средства физического воспитания дошкольников

Для решения задач физического воспитания используется комплекс средств, которые позволяют разносторонне воздействовать на организм и способствуют физическому совершенствованию ребенка.

<i>Средства</i>	<i>Цель</i>	<i>Условия применения</i>
<i>Физические упражнения:</i> 1. <u>Гимнастика</u> • основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие) • общеразвивающие упражнения • построения и перестроения • танцевальные упражнения 2. <u>Игры</u> • подвижные игры (сюжетные, бессюжетные) • элементы спортивных игр 3. <u>Спортивные упражнения</u> • летние • зимние 4. <u>Простейший туризм</u>	Используется для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.	Целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка
Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки	Повышают эффективность воздействия физических упражнений	Психологический комфорт ребенка
Природные факторы: солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность; используются для закаливания организма.	Учитывать температурный режим и погодные условия.

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

В младшей группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты. Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими. Таким образом, к концу периода младшего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Формы работы с родителями			
<i>Рекомендации по методике выполнения движений (папки-передвижки, индивидуальные беседы, информация на сайте)</i>	<i>Индивидуальные задания детям (на физкультурном занятии)</i>	<i>Родительские собрания (рекомендации по выполнению упражнений в повседневной жизни, выбор спортивной формы и обуви)</i>	<i>Дифференцированные задания по определенным направлениям (папки-передвижки: «Красивая осанка», «Здоровые ножки»)</i>

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Режим двигательной активности

<i>Формы работы</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Количество и длительность занятий</i>	<i>Расписание</i>
<i>Физкультурные занятия</i>	в помещении	2 15 минут	Понедельник 9.15-9.30 Четверг 9.15-9.30
	на улице	1 15 минут	Среда 10.50-11.05
<i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	По режиму группы
	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки 15-20 минут	
	Физкультминутки	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
<i>Активный отдых</i>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 минут	По плану культурно-досуговой деятельности
	День здоровья	1 раз в год	
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	По режиму группы
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно	По режиму группы

Перспективный план

	Строевые упражнения	Основные движения						Школа скакалки	Подвижные игры	
		ходьба	равновесие	бег	бросание, катание, ловля, метание	ползание, лазание	прыжки			
Сентябрь	Построение в колонну по одному.	В заданном направлении.	Ходьба по прямой и извилистой дорожке (20см х 2,5 м) обычным и приставным шагом	С одного края площадки на другой.	Ловля мяча, брошенного взрослым (растет до 1 м)	На четвереньках по прямой до ориентира (6 м)	Прыжки на двух и на одной ноге на месте.	Запрыгивание на веревочку серединой стопы	«Карусель», «Воробышки»(с длинной скакалкой), «Мой веселый, звонкий мяч», «Собери мячи по цвету», «Паровозик», «Мы топает ногами»	
	Построение в шеренгу по ориентирам	Ходьба в колонне по-одному по ориентирам.	В колонне по-одному по ориентирам.			Прыжки через линию, шнур				
	М	О	Н	И	Т	О	Р	И	Н	Г
Октябрь	Построение в круг по ориентирам	Друг за другом по кругу по ориентирам. На носках.	Ходьба на носках (ноги прямые), руки в стороны, вверх.	По кругу по ориентирам. В умеренном темпе 1 мин.	Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ползание «гусеничка» из упора стоя на коленях одновременно переставить обе руки, затем подтянуть ноги.	Прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге (2-3 м). пр	Вращение одной верёвочки сбоку прямой рукой	«Солнышко и дождик», «Самолеты», «Мы осенние листочки», «Зайцы и волк», «Найди свой цвет»,	
Ноябрь	Построение в колонну по два	Ходьба в колонне по два. С высоким подниманием бедра.	Ходьба по ребристой доске. Ходьба по шнуру, плоскому обручу приставным шагом.	Между двумя линиями, по дорожке (20 см х 5 м)	Прокатывание между двумя линиями, толкая сверху. Прокатывание мяча в парах, сидя ноги врозь, стоя на коленях.	Ползание между двумя линиями (коридорчик) Подлезание под препятствие (выс. 50 см),в обруч, под дугу, не касаясь руками пола.	Прыжки из обруча в обруч по прямой.	Вращение двух верёвочек сбоку прямой рукой	«Колобки на прогулку», «Кукушонок», «Воробушки и автомобиль», «Медведь», «Найди где спрятано».	

Декабрь	Построение врассыпную	Врассыпную. С хлопками вверху, внизу, вперед.	Медленное кружение в обе стороны. Ходьба по гимнастической скамейке	Врассыпную. Убегать и догонять, по сигналу бежать в указанное место	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя и одной рукой. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через веревочку, сетку.	На высоких четвереньках врассыпную	Спрыгивание (выс. 20 см) Прыжки через 4-6 линий подряд.	Вращение верёвочек с прыжками на месте	«Снежинки и ветер», «Зайка беленький сидит», «Кладовая», «Попади в снежинку» «Сугробы и выюга»	
Январь	Повороты на месте направо и налево переступанием	«Змейкой» между предметами.	Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы	«змейкой» между предметами	Прокатывание мяча «змейкой» между предметами. Прокатывание мяча в ворота (2 м), в ворота, стоя парами.	Ползание между предметами, «змейкой» Пролезая под несколькими дугами (1 м) за катящимся мячом.	Прыжки в длину с места через две линии (30 см)	Вращение двух веревочек с прыжком на веревочку и спрыгиванием с нее вперед.	«Кролики», «Птички» «Утки и собачка», «Зазеркалье»	
Февраль	Размыкание и смыкание обычным шагом	Выпадами. С заданиями: с остановкам, с приседанием, поворотом.	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см)	С заданиями: с остановками, обегая предметы, в чередовании с ходьбой.	Скатывание мяча по наклонной доске. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля.	Через трубу за катящимся мячом.	В длину с места на расстояние не менее 40 см.	Хлопок-прыжок через веревочку	«Самолеты» (с короткими веревочками), «Веселые зайчата», «Тоннель»	
Март	Выполнение построений в разных частях зала	Коротким и длинным шагом	Ходьба по доске, приставляя пятку к носку.	Мелким и широким шагом. Со сменой темпа.	Бросок мяча вверх, ловля после отскока от пола. Перебрасывание мяча друг другу парами (расст 2 м).	Ползание на высоких четвереньках с опорой на ладони и стопы по доске.	Прыжки в упоре сидя «лягушки»	Игра лошадка и наездник со скакалкой	«Колобок и лиса», «Курочка-хохлатка», «Комары и лягушки», «Дождик»	
Апрель	Построения по звуковому сигналу и жестикауляции педагога	С поворотом и сменой направления движения	Ходьба по полусферам с поддержкой.	На носках. Быстро 10-15 м, медленно 120-150 м,	Метание мешочков вдаль (2,5 -5 м). Произвольное прокатывание обруча, ловля обруча от педагога.	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее произвольным способом.	Прыжки через предметы (мешочки, кубики)	Игра «змейка» с длинной скакалкой	«Переправа», «Жуки», «Лягушки», «Бобик и огород»	
Май	М	О	Н	И	Т	О	Р	И	Н	Г

Музыкально- ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом
	Поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение
	Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)

Спортивные упражнения для самостоятельной деятельности с родителями:

Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Катание на санках	По прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки
Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием

Культурно-досуговая деятельность

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Теремок»
	Октябрь Тема- «Веселое путешествие»
	Ноябрь Тема- «Мячик круглый есть у нас»
	Декабрь Тема- «Загадочный лес»
	Январь Тема- «Медведь встречает Новый год»
	Февраль Тема- «Защитники Отечества»
	Март Тема- «Игры с Петрушкой»
	Апрель Тема- «Космическое путешествие», «День здоровья», «Юный пожарный»
	Май Тема- «Веселый клоун»
День здоровья 1 раз в квартал	Апрель Тема - «Гигиена»

Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале

Назначение	Инвентарь	Количество
Метание, бросание, ловля	Мешочки малые	40 шт
	Мяч резиновый тяжелый	28 шт
	Набивной мяч	9 шт
	Мяч баскетбольный	9 шт
	Мяч футбольный	1 шт
	Кольца баскетбольные	2 шт
	Мячики малые теннисные	25 шт
	Мячи вязаные	30 шт
	Мишени	2 шт
	Корзинки для метания	2 шт
	Мячи кинезиологические	25 шт
Лазание, ползание	Шведские стенки	2 шт
	Гимнастические скамейки	2 шт
	Ворота деревянные	6 шт
	Труба тканевая	2 шт
	Лестница наклонная	1 шт
Равновесие	Дорожка деревянная	2 шт
	Дорожка пластиковая	2 шт
	Дорожка-балансир	1 шт
	Подушка-балансир	2 шт
Прыжки	Мат поролоновый	2 шт
	Мат складной	2 шт
	Батут малый	1 шт
	Скакалка короткая	63 шт
	Скакалка длинная	3 шт
	Лестница координационная	2 шт

ОРУ	Обручи 60 см	34 шт
	Обручи 70 см	12 шт
	Кубики цветные	80 шт
	Кегли	30 шт
	Палки гимнастические	27 шт
Профилактика плоскостопия	Доска ребристая	2 шт
	Наклонная горка	1 шт
	Деревянные палочки	50 шт
	Мячи-ежики	20 шт
	Дорожка ребристая извилистая	1 шт
	Полусферы	10 шт
	Наборы зверушек с чашами	3 шт
Дополнительное оборудование	Конусы оранжевые	6 шт
	Конусы красные	20 шт
	Палки пластиковые	20 шт
	Барьеры	6 шт
	Пластиковые мячи	70 шт
	Обручи плоские 40 см	10 шт
	Кольца резиновые	13 шт
	Парашют	1 шт
	Координационная лестница	2 шт
	Набор фишек ориентиров	2 шт
	Ленточки на палочке	15 шт

Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	1. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 128 с. 2. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников/авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель. – 169 с. 3. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: ИНФРА- М, 2019. – 312 с. 4. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Волгоград: Методкнига. - 54 с. 5. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – М.: Спорт, 2019. – 128 с. 6. Обучение на основе движения: методические рекомендации для специалистов образования и родителей/ под ред. А.В. Бояринцевой. – М.: Линка-Пресс, 2019. – 208 с. 7. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): футбол-гимнастика, художественная гимнастика. Планирование. Занятия/ авт. – сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель. – 122 с. 8. Сочеванова Е.А. Игровые упражнения и игры на асфальте. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 96 с. 9. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с. 10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. 11. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»). 12. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/ Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с. 13. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с.