

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребёнка – детский сад №115 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического Совета
От 31.08.2022 № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ № 115
Зорина Н.И. Зорина
Приказ от 31.08.2022 № 181



С учётом мнения совета родителей

Рабочая программа
по Физическому развитию
2 младшей группы
к Основной образовательной программе
на 2022 – 2023 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Ульченко Елизавета Владимировна

Санкт-Петербург,
2022

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1	Содержание образовательной работы с детьми младшей группы	6
2.1.1.	Формы работы с детьми	16
2.1.2.	Формы работы с педагогами	17
2.1.3.	Дистанционная форма работы	18
2.2	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования	20
2.3	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	21
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	24
3.1	Структура реализации образовательной программы	24
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка	25
3.3	Регламентированная двигательная деятельность	26
3.4	Способы проведения физкультурных занятий	27
3.5	Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	28
3.6	Методическое обеспечение образовательной деятельности	31
	ПРИЛОЖЕНИЕ	
1	Планирование непрерывной образовательной деятельности.	
2	Методика обследования и карты фиксации результатов.	
3	Расписание НОД по Физическому развитию.	
4	Картотека общеразвивающих упражнений.	
5	Картотека утренней гимнастики.	
6	Картотека физминуток.	
7	Картотека подвижных игр.	
8	Дистанционная образовательная деятельность.	

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Физическое развитие» для групп детского сада (младшего дошкольного возраста) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребёнка - детского сада № 115 Невского района Санкт-Петербурга, реализующая образовательную программу дошкольного образования (далее Рабочая программа), разработана в соответствии:

- * С Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- * Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Мин РФ от 17.10.2013 №1155);
- * Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).
- * Основной образовательной программой дошкольного образования разработанной и принятой 28.05.2019 году.

Рабочая программа является обязательным педагогическим документом, обеспечивающим систему образовательной работы с детьми по реализации Основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группе общеразвивающей направленности на русском языке в очной форме.

Рабочая программа предусматривает реализацию образовательной программы дошкольного образования в группе с 12-часовым пребыванием воспитанников при пятидневной рабочей неделе.

Сроки реализации рабочей программы: учебный год (01 сентября 2022г. - 31 мая 2023г.)

В рабочую программу могут быть внесены изменения и дополнения по объективным причинам:

- * мониторинг здоровья в начале учебного года;
- * углубленной педагогической диагностики;
- * заниженного или завышенного уровня предлагаемого для усвоения материала для детей данной возрастной группы;
- * карантины и др.

Цель	Реализация содержания Основной образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию для детей в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования
------	---

Задачи	<p>Охранять жизнь и здоровье детей, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным условиям, проводить профилактические мероприятия по предупреждению плоскостопия, вялой осанки, совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой; • развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкости, выносливости и координации); • накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями); • формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; • воспитывать культурно - гигиенические навыки; • формировать начальные представлений о здоровом образе жизни, здоровьесберегающем поведении; • приобщать детей к традициям большого спорта.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> • Полноценное проживание ребёнком данного возрастного этапа детства, обогащение детского развития; • обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; • организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития каждого ребёнка; • содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательного процесса; • сотрудничество образовательного учреждения с семьёй; • приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства; • формирование познавательных интересов и познавательных действий.
Краткая психолого-педагогическая характеристика	<p style="text-align: center;">Вторая младшая группа (3 - 4 года)</p> <ul style="list-style-type: none"> • На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к

<p>особенностей физического развития детей</p>	<p>другому.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. • Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению педагога, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. • Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. <p>Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения.</p>
<p>Целевые ориентиры освоения воспитанникам и групп программы по физическому развитию воспитанников</p>	<p>К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться. • Бегать, сохраняя равновесие, меняя направление, темп бега в соответствии с указанием. • Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, • Перешагивая предметы. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным образом. • Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину на 40 и более см. • Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч из-за головы от груди; ударять мячом об пол. Бросать его вверх- 2-3 раза подряд и ловить. • Метать предметы на дальность. • Уметь выполнять движения выразительно, проявляя творчество и фантазию

2. Содержательный раздел рабочей программы.

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

В процессе совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками групп планируются и реализуются задачи по всем направлениям развития в соответствии с ФГОС ДО. Используются доступные методы, приёмы, технологии, образовательные материалы, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей детей.

Младшая группа

Физическое развитие

- Формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную по ориентирам и выполнять двигательные задания из указанных построений, при этом соблюдать элементарные правила, действовать согласованно.
- Способствовать формированию умения ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Развивать: **быстроту** посредством использования **ходьбы и бега** в разном темпе, игры с ловлей и увертыванием; **выносливость**, выполняя упражнения продолжительное время с учетом возрастных возможностей; **координационные способности** (ловкость), используя бег в прямом и обратном направлении, в рассыпную, змейкой; **силу** мышц ног, выполняя разные виды ходьбы и бега.
- Знакомить с разными видами **прыжков**. Формировать умение принимать правильное исходное положение, безопасно приземляться при выполнении прыжков с высоты, в длину и в высоту с места. Способствовать развитию **скоростно-силовых качеств**, формируя навык энергично отталкиваться двумя ногами при вышеперечисленных прыжках, выполняя подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, развивать **выносливость** и **координационные способности** (чувство ритма).
- Знакомить с разными видами **действий с мячами** (прокатывания, броски, ловля, метание). Формировать умение принимать исходное положение в зависимости от необходимых действий, ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди. Способствовать развитию **скоростно-силовых качеств**, используя мячи разного диаметра и веса, **координационных способностей** (глазомер, чувство ритма).
- Развивать **координационные способности** (динамическое и статическое равновесие) при выполнении упражнений на уменьшенной и повышенной опоре. Формировать умение правильного положения тела (осанки) при выполнении **упражнений в равновесии**.

- Формировать умение ползать по прямой, знакомить с другими видами **ползания**, разновидностями **пролезания**, **подлезания**, **перелезания**. Формировать навык **лазания** по вертикальной и наклонной лестнице приставным шагом, выполнения правильного хвата и постановки ноги. Способствовать развитию **координационных способностей** (ловкости) посредством указанных упражнений.
- При знакомстве с общеразвивающими упражнениями, способствовать развитию **координационных способностей** (пространственная ориентировка; чувство ритма - подсчет, музыка; ручная умелость, применяя физкультурный инвентарь); **силы** (инвентарь разного веса), **гибкости**, варьируя амплитуду движений). Включать специальные упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени (профилактика плоскостопия), развитие мелких кисти рук.
- Развивать быстроту, координационные и скоростно-силовые способности в **подвижных играх** разного содержания.
- Способствовать развитию **дыхательной системы** при выполнении специальных дыхательных игровых упражнений, включать их в комплексы общеразвивающих упражнений.
- Для реализации задач формирования основ здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, а также начального ознакомления детей с некоторыми видами спорта использовать разные формы взаимодействия с родителями воспитанников, а также создание предметно-пространственной среды в местах проведения занятий физическими упражнениями

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на

дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). *Ловля мяча*, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 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.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно;

прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

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, творчество и выразительность движений.
- Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

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

Квартал	Темы	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми
<p>I квартал</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с физкультурным залом и оборудованием. • Части тела и здоровье. • Осень 	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с физкультурным залом. • Рассматривать спортивное оборудование. • Развивать игровую деятельность детей. • Обучать правилам поведения на занятиях физкультурой. • Приучать к опрятности, учить следить за своим внешним видом. • Учить замечать и устранять беспорядок в одежде. • Учить детей не наталкиваться друг на друга во время бега враспынную. • Учить подражать движениям живой и неживой природы. • Учить соблюдать правила элементарной вежливости, здороваться и прощаться
		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в жизни человека, и о том, как их беречь и ухаживать за ними. • Формировать элементарные представления о природных явлениях (листопад). • Развивать и закреплять знания об осенних явлениях.

			<ul style="list-style-type: none"> • Расширять представление детей о видах ходьбы, бега. • Познакомить детей с частями тела. Учить их называть • Дать представление детям о элементарном гендерном различии.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей узнавать и называть спортивное оборудование. • Обогащать словарь детей словами, обозначающими названия спортивного инвентаря. • Упражнять детей в назывании осенних признаков. • Обогащать активный словарь по лексическим темам. • Добиваться связной речи. • Использовать дыхательную и пальчиковую гимнастики. • Заучивать стихи из подвижных игр со словесным сопровождением.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей: <ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения под музыку; - танцевальные движения; - разные этюды (перевоплощения) - изображать ветер, дождь и т.д. • Развивать эстетическое восприятие, чувство вкуса.
II квартал		Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей: <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять ОРУ рядом со сверстниками, не мешая друг другу; - самостоятельно выполнять игровые действия с предметами; - поочередно брать и убирать мелкое физкультурное оборудование;
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Зимушка-Зима 		
Январь	<ul style="list-style-type: none"> • ОБЖ • Транспорт 		

Февраль			<p>-согласовывать свои действия с действиями сверстников;</p> <p>-выполнять элементарные правила поведения в физкультурном зале(не бегать, не кричать)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности. • Показывать детям способы ролевого поведения, проводя подвижные игры.
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с изменениями в природе зимой; • Дать детям элементарные знания о транспорте; • Учить детей называть вид транспорта; • Формировать представления о правилах дорожного движения.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию артикуляционного и голосового аппарата, речевого дыхания, слухового внимания. • Обучать сопровождать речью свои действия во время подвижных игр. • Развивать связную речь, фантазию, воображение. • Учить выполнять практические действия с предметами во время ОРУ, фиксируя их в речи. • Развивать у детей: слуховое внимание, фонематический слух; правильное дыхание и звукопроизношения с помощью логоритмических упражнений.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей: <ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения под музыку; - танцевальные движения; - разные этюды (перевоплощения) - природные явления и т. д. • Развивать эстетическое восприятие, чувство вкуса. • Учить выполнять образные движения. •
<p>III квартал</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровый образ жизни. • Народная культура и творчество. • Что весна нам принесла. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. • Обучать правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. • Развивать: <ul style="list-style-type: none"> - умения взаимодействовать со сверстниками в совместных играх, в народных играх со словесным сопровождением; - желание детей эмоционально откликаться на игру, предложенную педагогом, подражать действиям взрослого. • Учить принимать игровую задачу.
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение ориентироваться в физкультурном зале. • Учить по словесному указанию взрослого брать физкультурный инвентарь по названию, цвету,

			<p>размеру.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Давать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. • Дать представление о необходимости закаливания. • Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма. • Формировать представление о полезной и вредной пище
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умение общаться в диалоге с педагогом, детьми. • Разучивать с детьми: потешки о теле человека и системы организма; русские народные игры со словесным сопровождением. • Обогащать словарный запас детей. • Развивать речевое дыхание, через артикуляционную гимнастику.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения детей: <ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения под музыку; - танцевальные движения;

			- образные движения (перевоплощения, подражания)
--	--	--	--

Планирование непрерывной образовательной деятельности инструктора ФК с детьми - **Приложение №1.**

2.1.1 Формы работы с детьми:

В работе с детьми среднего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности.

В процессе непрерывной образовательной деятельности используются элементы здоровьесберегающих технологий: «пальчиковая гимнастика», «дыхательная гимнастика». Для эмоционального подъема, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется стихотворный материал, музыкальное сопровождение (фонограммы), вводная часть занятия может формироваться как комплекс ритмической гимнастики.

1. Организованная образовательная деятельность:

- Игры дидактические с элементами движения, подвижные, психологические, хороводные.
- Игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера.
- Физкультурные занятия:
 - игровые,
 - сюжетные (на темы, прочитанных сказок, потешек),
 - тематические (с одним видом физических упражнений),
 - комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования),
 - контрольно-диагностические.

- Физкультминутки.
- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.
- Ритмическая гимнастика.
- Игры и упражнения под музыку.
- Игровые беседы с элементами движений.

2. Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:

3. Утренняя гимнастика.
4. Индивидуальная работа

Упражнения и подвижные игры на утренней прогулке.

3. Самостоятельная деятельность детей:

5. Самостоятельные подвижные игры.
6. Игры на свежем воздухе.
7. Спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

4. Дистанционная образовательная деятельность <http://www.gdoy115.ru/blog/>

2.1.2 Формы работы с педагогами:

- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практика

2.1.3. Дистанционная форма образования

Дистанционная образовательная деятельность **Приложение № 8**

**2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) по формированию двигательных навыков (умений),
развитию физических качеств (во всех группах).**

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

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области «Физическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение в процессе: - НОД; - совместной деятельности. 	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Методики обследования и карты фиксации результатов **Приложение № 2**

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Работа с родителями (законными представителями) детей ведется по следующим направлениям:

- * педагогический мониторинг (анкетирование, опросы и пр.);
- * педагогическая поддержка (беседы с родителями, открытые мероприятия);
- * педагогическое образование родителей (родительские собрания, консультации, тренинги, круглые столы, дискуссии, семинары-практикумы, информационные стенды и пр.).

Все мероприятия проводятся согласно разработанному плану взаимодействия ДО и родителей (законных представителей) и, по утвержденному графику.

Месяц	Темы	Формы работ	Задачи
Сентябрь	«Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи»	Родительское собрание. Анкетирование.	Дать представление родителям о формах и содержании работы по физическому развитию детей. Познакомить с формами взаимодействия инструктора по ФИЗО с семьями воспитанников. - Выявить интересы и запросы по сотрудничеству.
	«Праздник шаров»	Праздник	- Создать радостное настроение от совместной двигательной деятельности детей и взрослых; - продемонстрировать родителям двигательные умения и физические качества детей.
Октябрь	«Вялая осанка - проблема современных детей»	Консультация	Познакомить родителей с рекомендациями по формированию правильной осанки у дошкольников. Показать комплекс упражнений для формирования и поддержания нормальной осанки.
Ноябрь	«Необходимость спорта для ребенка»	Индивидуальные консультации*	Рассказать о кружках, находящихся в шаговой доступности.
Декабрь	«Мишка косолапый по	Семинар-практикум	- Напомнить о причинах плоскостопия и о важности профилактики у детей д/в.

	садику идет»		<ul style="list-style-type: none"> - Продемонстрировать игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. - Показать мастер - класс по изготовлению нетрадиционного оборудования из бросового материала для профилактики плоскостопия.
Январь	«Дыши, играй и будь здоров»	Тренинги	<p>Познакомить с видами оздоровительных гимнастик (утренняя, дыхательная, бодрящая, пальчиковая).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тренинги оздоровительных гимнастик с родителями.
Февраль	«Здоровые глаза - окно в мир»	Консультация	<ul style="list-style-type: none"> - Обозначить условия, благоприятные для сохранения хорошего зрения дома и в группе. - Рассказать и показать комплекс профилактических мер для сохранения зрения.
	«Наша армия-сильна!»	Праздник	<ul style="list-style-type: none"> - Доставить радость детям и взрослым от совместного взаимодействия. - Активизировать работу по пропаганде патриотического (гражданского) воспитания через все доступные формы.
Март	«Здоровье всему голова»	Индивидуальные консультации*	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить родителей с приёмами закаливания и методиками их проведения.
Апрель	«Нетрадиционное физкультурное занятие»	Открытое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Показать родителям нетрадиционные физкультурные занятия на спортивных комплексах и тренажерах. - Предоставить возможность родителям увидеть индивидуальные темпы развития своего ребёнка, умения их действовать в коллективе, слышать и понимать педагога.
Май	«Результаты, которых мы достигли»	Индивидуальные беседы	<ul style="list-style-type: none"> - Обсудить результаты развития физических качеств, двигательных навыков (умений), полученных на конец учебного года. - Дать рекомендации и советы, исходя из результатов, учитывая индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка.
В течение учебного года	Наглядно-информационные материалы по темам,	Информационные стенды, папки-	<p>Предоставить информационный материал о разных аспектах физического и психического развития дошкольников. Дать возможность родителям познакомиться и изучить различные картотеки игр, гимнастик, ОРУ.</p>

	индивидуальные памятки с полезной информацией, советы специалиста, рекомендации	передвижки в группах и физкультурном зале	
В течение учебного года	Тематические досуги с участием детей и членов их семей (совместно с воспитателями групп) на спортивной площадке и в физкультурном зале	Досуги Развлечения**	<ul style="list-style-type: none"> - Создать позитивное настроение. - Вовлекать родителей в совместные мероприятия. - Укреплять связь «детский сад - семья»

* Индивидуальные консультации проводятся в физкультурном зале и на странице ГБДОУ №115 в сети Интернет

** График проведения тематических досугов и физкультурных развлечений входящий в расписание - **Приложение №3**

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности.

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<ul style="list-style-type: none"> • Мониторинг (оценка развития двигательных качеств и формирование умений и навыков). • Непрерывная Образовательная деятельность (физкультурные занятия). • Игровые обучающие ситуации. • Индивидуальная, подгрупповая деятельность. • Участие в проведении утренней гимнастики. • Физкультурные досуги, развлечения, праздники. 	<p>Создание условий для Самостоятельной деятельности детей в Режимных моментах, на прогулке.</p> <p>Оказание не директивной Помощи воспитанникам.</p>	<p>Виды деятельности: игровая; двигательная; коммуникативная; музыкальная.</p> <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здоровьесберегающие (пальчиковая и дыхательные гимнастики, подвижные, хороводные и спортивные игры, релаксация, создание доброжелательной атмосферы); • игровые; • интеграции образовательных областей (включение загадок, стихов; музыкальных произведений; тематических картинок; карточек с цветом, буквами, цифрами, временами года); • информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) (используются в процессе педагогических наблюдений, в целях рекомендаций родителям для просмотра мультфильмов, содержащих информацию о видах спорта); • лично-ориентированного взаимодействия педагога с детьми. 	<p>Личностно-ориентированный подход к развитию воспитанников, формирование у них чувства собственного достоинства, включение каждого воспитанника в посильную и все усложняющуюся для него деятельность осуществляется с учётом индивидуальных особенностей и их физического развития.</p>

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка

(занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26)

Возрастная группа	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю
Младшая (3-4 лет)	15 минут	2

Расписание непрерывной образовательной деятельности в ГБДОУ 115 ул. Коллонтай 33/2

Приложение №3

3.3 Регламентированная двигательная деятельность

Возрастная группа	НОД* по физической культуре	Утренняя гимнастика**	Подвижные Игры***	Бодрящая гимнастика	Физминутки (во время НОД)****	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная деятельность
Младшая (3-4)	15 мин* 3	6/8 мин*5	15 мин*5	10 мин*5	3/5 мин *5	30 мин*5	25 мин*5

*Картотека общеразвивающих упражнений - Приложение № 4

** Картотека утренней гимнастики – Приложение № 5

***Картотека физминуток – Приложение № 6

**** Картотека подвижных игр – Приложение № 7

3.4 Способы проведения физкультурных занятий

Фронтальный способ.	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный способ.	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой способ.	Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный способ.	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3.5. Создание развивающей предметно- пространственной среды

В спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная развивающая предметно-пространственная среда. В нашем ГБДОУ среда оформлена с учетом физических, эстетических и гигиенических требований, что вызывает комфортное пребывание детей.

Образовательная область	Содержание
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• Спортивный зал оснащен современным спортивным игровым и музыкальным оборудованием• Для безопасного передвижения детей в физкультурном зале организуется максимально свободное пространство. <p>Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности.</p> <p>Оборудование и инвентарь располагаются по периметру зала.</p> <ul style="list-style-type: none">• По полу (ковровому покрытию) создана разметка - мобильная, липучка 4х цветов, позволяющая формировать у детей навыки в построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать познавательные способности, осуществлять упражнения в основных движениях. <p>Шведские стенки в количестве 6 шт.- расположены вдоль окон, для экономии места, для защиты окон, для удобства при проведении командных эстафет.</p> <p>На стене размещены обручи, которые так- же используются в качестве цели для метания.</p> <p>На полу размещены корзины для мячей (больших, маленьких, баскетбольных, волейбольных, футбольных).</p> <p>Имеются модули для хранения предметов (кубиков, кеглей, шишек, мешочков с песком), используемых для выполнения</p>

	<p>ОРУ.</p> <p>Мяч - фитбол «Прыгун» с ручками, диаметр 50 см - 6 шт.</p> <p>Набор мягких модулей разной конфигурации.</p> <p>Гимнастические скамейки.</p> <p>Дорожка-мат (складной).</p> <p>Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку.</p> <p>Щит для метания в цель.</p> <p>Тоннель -2 шт.</p> <p>Доски - ребристая массажная, гладкая приставная.</p> <p>Вдоль стен компактно располагается, и при необходимости расставляется тренажерная система ТИСа.</p> <p>Для проведения подвижных игр и игровых упражнений имеются маски, шапочки персонажей и различные атрибуты.</p> <p>Картотеки подвижных, хороводных, народных игр разной подвижности.</p> <p>Подвесная среда для релаксации.</p> <p>Для расслабления и позитивного окончания физкультурного занятия, на выходе, ребята проходят через «Волшебную радугу» - сухой дождь.</p> <p>Нестандартное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> -туба для прокатывания мячей; -дуги для прокатывания, проползания и перепрыгивания; -полусферы для перешагивания и перепрыгивания; -низкие бумы для развития равновесия.
<p>Речевое и познавательное развитие</p>	<p>Для решения задач познавательного и речевого развития в процессе двигательной деятельности созданы картотеки: загадок, считалок, стихов, пальчиковой и дыхательной гимнастик, логоритмики.</p> <p>Подборка демонстрационного материала (виды спорта; сезоны; схемы, изображающие технику выполнения упражнений).</p> <p>Подборка картинок для составления рассказов о ЗОЖ.</p> <p>Дидактические игры для детей, находящихся на щадящем режиме.</p>

	<p>Звуковые предметы (бубен, свисток, колокольчик).</p> <p>Измерительные предметы (секундомер, измерительная рулетка).</p> <p>Мягкие игрушки, мелкие игровые атрибуты (грибочки, желуди, осенние листочки, снежинки и др. для проведения подвижных игр).</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Соблюдены эстетические и гигиенические требования оформления физкультурного зала.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Фонотека</p> <p>Раскраски с зимними и летними видами спорта, настольные игры (для детей, находящихся на щадящем режиме).</p>
<p>Социально - коммуникативное развитие</p>	<p>Выставки совместных работ детей и их родителей на спортивную тематику.</p> <p>Оборудование и инвентарь для спортивных игр - Серсо, футбол.</p>

3.6 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР)

- 1.Балдурчиди П.П.. Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье». Ставрополь, 1990.
- 2.Картушина М.Ю.. «Быть здоровыми хотим», 2007
- 3.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.-М.: Мозайка-синтез, 2012.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.-М.: Мозайка-синтез, 2012.
- 5.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012.
- 6.Степаненкова Э.Я.. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет-М.: Мозайка-синтез, 2012.
- 7.Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М.: ТЦ Сфера, 2005.
- 8.Теория и методика физической культуры дошкольников. Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов/ Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева.- СПб, ДЕТСТВО - ПРЕСС, М.ТЦ СФЕРА, 2008.
9. Фролов В.Г., Юрко Г.П.. «Физкультурные занятия на воздухе»,2010
10. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.. «Физкультурные праздники в детском саду», 2009

Интернет-источники:

<http://www.kinderok.ru>

[http://logoportal.ru/11266/.](http://logoportal.ru/11266/)

[html](#)

