

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ровеньский детский сад «Сказка»

**Принята:**

на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка»  
Протокол № 01 от 27.08.2018 г.

**Утверждена:**

приказом по МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка»  
Приказ № 121 от 27.08.2018 г.

**Рабочая программа по физической культуре  
в первой младшей группе (от 2 до 3 лет)  
с учетом ФГОС ДО  
на 2018-2019 учебный год**

(Составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015)

**Программу составили:**

Белянская Л. Г., Колесникова Т. А.,  
воспитатели первой младшей группы

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи образовательной деятельности.....	3
3.	Технология организации образовательной деятельности.....	4
4.	Планируемые результаты.....	11
5.	Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.....	14
6.	Информационно-методическое обеспечение.....	16

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре (детей от 2 до 3 лет) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка», а также примерной основной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) (далее — ФГОС ДО), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

**Срок реализации программы** - 1год. Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

## **2. Цель и задачи образовательной деятельности.**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

### **Задачи:**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
  - Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
  - Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
  - Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
  - Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Принципы реализации образовательной области**

### **«Физическое развитие»:**

1. Научности - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.
2. Доступности - предполагает постановку детям в ходе занятий заданий,

соответствующих уровню их социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. Постепенности - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

4. Систематичности - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. Сознательности и активности - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. Наглядности - базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. Прочности - предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

8. Индивидуализации - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

### **3. Технология организации образовательной деятельности.**

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий детского сада включает в себя следующие направления:

I. Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания;
- психолого-педагогические профилактические мероприятия;
- медико-педагогический контроль.

II. Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,
- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности реализуется

через несколько направлений:

- I. Работа с детьми.
- II. Взаимодействие с педагогами.
- III. Взаимодействие с родителями.
- IV. Взаимодействие с социумом.
- V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы. Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

### **Режим двигательной активности в первой младшей группе**

#### **Формы и методы работы**

<b>Формы работы</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Длительность занятий</b>	<b>Количество в неделю</b>
Физкультурные занятия	В помещении	10 мин.	2 раза в неделю
	На улице	10 мин.	1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	5 мин.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	10 мин.	Ежедневно, 2 раза (утром и вечером)
	Физкультминутки	3 мин.	Ежедневно
	Гимнастика после сна	5 мин.	Ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	+	Ежедневно

### **Особенности физического развития детей первой младшей группы**

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными помогают специально организованные занятия по физической культуре. Занятия следует строить, учитывая психологические особенности конкретного возраста, доступность и целесообразность упражнений. Правильно подобранные комплексы должны предусматривать педагогически

необходимую и физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными.

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребёнка постоянно увеличивается, упущенное в это время компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Можно проследить некоторые изменения в физическом развитии ребенка 2-3 лет (в среднем за год).

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Следует исключать упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т. п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышек в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

В связи с этим хорошие результаты даёт обучение, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка, но не следует

заставлять его заниматься - принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3-летнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т. д.), взрослый во время занятий следит за правильным чередованием процессов возбуждения и торможения, не перегружает их однообразными движениями, обеспечивая таким образом активный отдых после нагрузок и быстрое восстановление сил. Это необходимо иметь в виду при проведении физкультуры в младших возрастных группах.

Правильно поставленная работа по развитию движений, которые в возрасте от 1 года до 3 лет еще не совершенны, положительно влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно - они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому независимо от того, новые или знакомые, все упражнения проводятся вместе со взрослым и по его показу.

Вначале, как правило, дети выполняют новые движения неточно, с излишним напряжением. Следует учитывать это и предъявлять к ним минимальные требования.

Движения ребенка этого возраста считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют, сосредоточивают ребенка и при необходимости, например, в увлекательной, интересной игре даже заставляют сдерживаться в нужный момент. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.

Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. На втором году жизни интенсивно формируется вторая сигнальная система: совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной

речи. К полутора годам малыш произносит примерно 30-40 слов, а к двум с половиной - уже до 200-300 слов.

В этом возрасте совершенствуется условная связь между названием действия (словом) и движением. Название движения должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову.

Уровень развития речи у детей третьего года жизни разнообразен. Лишь, немногие из них с удовольствием разговаривают со взрослыми и меньше между собой. Это особенно заметно в начале учебного года у застенчивых и робких новичков, поступивших в группу. Большая речевая активность проявляется у них, как правило, в играх. Дети с хорошо развитой речью быстро справляются с заданием на занятиях по физической культуре, не дожидаясь показа воспитателя, так как они уже способны воспринимать слова и выполнить нужное движение. Нервно-психическое и физическое развитие ребенка зависит от возраста и двигательной подготовленности, и поэтому, чем раньше начать обучение, соответствующее возможностям ребенка, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения. Движения у детей раннего и дошкольного возраста имеют свои особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям.

Хорошо организованная работа помогает каждому ребёнку быстрее освоить основные движения. То или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других позднее, так как это зависит от индивидуальных особенностей, от условий развития малышей, от организации их деятельности и от влияния взрослых, от обучения и воспитания. Например, некоторые из них впервые справляются с поскоками на месте на двух ногах в возрасте 1 года 10 месяцев, а другие - в 2 года и даже старше.

На втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т. д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается-развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложными правилами.

Эффективность обучения повышается, если умело заинтересовать, побудить ребенка к самостоятельному проявлению волевых усилий для достижения цели.

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу, так как проявление внимания со стороны взрослого

вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего годов жизни. Особенно это относится к освоению новых движений, связанных с уменьшением площади опоры и сохранением равновесия (упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по лесенке-стремянке и т. д.). В таких случаях своевременная помощь воспитателя влияет не только на качество обучения и выполнение движений, но и оказывает большое воспитательное воздействие, стимулирует положительное отношение ребенка к данному виду движения, желание выполнить задание.

Процесс обучения движениям очень сложен и длителен. Он складывается из научно обоснованных принципов, разработанных советской педагогикой на основе практики работы с детьми. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях строится на систематичности занятий, предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», и их последовательности (от легкого к более трудному материалу).

Малыша постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и быстроте реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем методичного повторения движений с обязательным усложнением (увеличение физической нагрузки, варьирование, изменение содержания).

Обучение движениям - воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, развивать выдержку, сильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры и т. п.

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития.

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности
- и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела,

правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *Основные виды движения.*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

**Подлезание** под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### *Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **4. Планируемые результаты**

#### **Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Требования к физической подготовленности детей 2-3 лет  
(программный минимум)**

<b>Содержание работы</b>			
<b>Упражнения в основных движениях</b>			
<b>Упражнения в ходьбе.</b>	<b>Упражнения в равновесии.</b>	<b>Упражнения в беге.</b>	<b>Упражнения в катании, бросании, ловле.</b>
<p>Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них.</p> <p>Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше.</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке. Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками под дуги Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым.</p>
<b>Упражнения в ползании и лазанье.</b>	<b>Упражнения в прыжках.</b>	<b>Построения и перестроения.</b>	
<p>Ползать на четвереньках по прямой, змейкой» между расставленными предметами. Подлезать под дуги. Перелезть через бревно.</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка.</p> <p>Перепрыгивать из круга в круг. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Прыгать в длину с места не менее чем.</p> <p>Перепрыгивать через</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам).</p>	

невысокие предметы  
(линия, шнур, брус).

**Общеразвивающие упражнения**

<b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b>	<b>Упражнения для туловища.</b>	<b>Упражнения для ног.</b>	<b>Исходные положения</b>
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

	Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.			
<b>Подвижные игры</b>				
<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## **5. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### **Основные формы взаимодействия с семьей**

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы),

проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

#### **«Физическая культура»**

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

#### **6. Предметно-развивающая среда.**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития

- Гимнастическая стенка;
- Канат;
- Крупные предметы оборудования (гимнастические скамейки,

гимнастическое бревно и т. д.) ;

- Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.).

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

#### **7. Информационно – методическое обеспечение**

Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева.	<b>Образовательная программа</b> Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.-3-е изд., испр. и доп.- М.: Мозаика - Синтез, 2015.
Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. М.: Мозаика - Синтез, 2017.
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика - Синтез, 2017.
Степаненкова Э. Я.	Сборник подвижных игр. М.: Мозаика - Синтез, 2017.
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика - Синтез, 2017.