Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 104»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
0D917C3F4EF98EE1C6011E228A1610DE83582D61
Владелец: Мелешкина Валентина Сергеевна
Действителен: с 14.07.2021 до 14.10.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физическому развитию

(С.Я. Лайзане)

В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Под.ред Н.Е.Вераксы,Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
(дети 2-3 лет первая младшая группа)

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Общие положения

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Программа формируется как программа развития детей дошкольного возраста по физической культуре и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Структура образовательной программы построена по трем разделам:

1) Целевой раздел. Целевой раздел включает в себя цели, задачи и планируемые результаты освоения программы; принципы и подходы к организации образовательной деятельности с детьми; характеристики особенностей современного ребенка дошкольного возраста.

2) Содержательный раздел представлен содержанием образования по физическому развитию, обозначенным в ФГОС ДО.

3) Организационный раздел включает в себя описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания по данной программе.

Цели и задачи реализации программы

Задачи по направлению «Физическая культура»:

1) Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

2) Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

3) Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

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

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

6) Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

7) Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

8) Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

Задачи по направлению «Здоровье»

1) Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

2) Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки- смотреть, ушки- слышать, носик- нюхать, язычок- пробовать (определять) на вкус, ручки- хватать, держать, трогать; ножки- стоять, бегать, ходить; голова- думать, запоминать; туловище- наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования, которые позволяют эффективно реализовать поставленные цели и задачи.

Основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество МБДОУ с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы организации образовательного процесса:

- *принцип* природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- *принцип* культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
- *принцип* вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
- *принцип* индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности. Принцип индивидуализации предполагает предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- *принцип* позитивной социализацииребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

- *принцип* свободной самостоятельной деятельности *детей*,где позиция которую занимает взрослый – это позиция создателя развивающей среды, когда взрослый непосредственно не включён в детскую деятельность, а создает образовательную среду, в которой у детей появляется возможность действовать свободно и самостоятельно;
- *принцип* участия семьи в образовании ребенка, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития и образования, сохранений здоровья и безопасности их детей.

При разработке концепции и содержания образовательной программы использованы фундаментальные достижения отечественной науки в области педагогики и психологии:

- деятельностный подход (П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец и др.);

- научно-прикладные закономерности развития познавательных мотивов у детей дошкольного возраста (А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, Н.Н. Подъяков и др.);

- теория амплификации (А.В. Запорожец) и другие научные положения.

Возрастные и индивидуальные особенностей детей 1 младшей группы

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети первой младшей группы должны уметь:

Ходить и бегать в прямом направлении, по кругу, врассыпную, между двумя шнурами (линиями), в колонне по одному, с остановкой по сигналу; ходить по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с изменением направления, с Кружится в медленном темпе с предметом в руках; ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке.

Метать мяч правой и левой рукой; катать мяч 2-мя руками стоя, сидя; метать набивные мешочки правой и левой рукой; бросать мяч через шнур (натянутый на уровне груди ребёнка); метать предметы в горизонтальную цель 2-мя руками (разными способами); прокатывать мяч одной рукой.

Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени; по доске; подлезать под дугу, воротца; ползать по наклонной доске; лазать по лестнице-стремянке вверх- вниз; ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.

II Содержательный раздел

Содержание образовательной деятельности с детьми

Задачи работы по формированию физических качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно-образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности, так и в самостоятельной деятельности детей.

Список литературы

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентировочный подход / Школа здоровья, 2000.
2. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. От рождения до школы. М. «Мозаика-Синтез», 2014г.
3. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М. – 2002.
4. Инструктор по физической культуре / Сфера, 2014.
5. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
6. Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
7. Овчинникова Т. С. Организация здоровье - сберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
9. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
10. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., «Мозаика Синтез», 2005г.
11. Тимофеева Л.Л., Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Младшаягруппа: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
12. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе – М., 2003.

Перспективное планирование.

№ занятия	тема	Содержание из программы	Методики и технологии
1.	«В гостях у деток»	Цель: упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.	Н.А. Карпухина с. 215
1.	«В гостях у деток»	Цель: упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.	Н.А. Карпухина с. 215
1.	«Пройди по дорожке»	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	С.Я. Лайзане с. 79
1.	«Ползанье на четвереньках»	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	С.Я. Лайзане с.80
1.	«Бег в различных направлениях»	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание	С.Я. Лайзане с81
1.	«Наши ножки ходят по дорожке»	Цель: упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.	Н.А. Карпухина с. 216
1.	«Бросание предметов правой и левой рукой»	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	С.Я. Лайзане с.83
1.	«Бегите ко мне»	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзане с.85
1.	«Догоните мяч»	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	С.Я.Лайзане с.86

1.	«Прыжки вперед на двух ногах»	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	С.Я. Лайзане с.78
1.	«Ходьба по гимнастической скамейке»	Учить ходить по гимнастической скамамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	С.Я. Лайзане с.86
1.	«Прыжки в длину с места»	. Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	С.Я. Лайзане с.89
1.	«Ходьба парами»	. Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	С.Я. Лайзане с.82
1.	«Ходьба по наклонной доске»	. Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу	С.Я. Лайзане с.83
1.	«Игра в мяч»	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	С.Я. Лайзане с.83
1.	«Преодоление препятствий»	. Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	С.Я. Лайзане с.84
1.	«Ходьба по кругу»	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	С.Я. Лайзане с.85
1.	«Ходьба в разных направлениях»	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль	С.Я. Лайзане с.82

		правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	
1.	«Подлезание под рейку»	. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	С.Я. Лайзане с.87
1.	«Броски в горизонтальную цель»	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгатьв длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	С.Я. Лайзане с.88
1.	«Катание мяча под дугу»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	С.Я. Лайзане с.89
1.	«Ходьба по наклонной доске вверх и вниз»	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	С.Я. Лайзане с.90
1.	«Ползание на четвереньках и подлезание»	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	С.Я. Лайзане с.90
1.	«Ползать на четвереньках»	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений	С.Я. Лайзане с.91
1.	«Бросание и ловля мяча»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упр-ажнения вместе с другими детьми	С.Я. Лайзане с.92
1.	«Снежинки»		Н.А. Карпухина с. 203
1.	«Бросание на дальность»	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство рав-новесиям ориентировку в пространстве.	С.Я. Лайзане с.93

	Лазанье по гимнастической стенке»	. Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	С.Я. Лайзане с.94
1.	«Ходьба в колонне по одному»	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левойрукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	С.Я. Лайзане с.95
1.	«Ползанье и подлезание»	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	С.Я. Лайзане с.97
1.	«Прыжки в длину с места»	. Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	С.Я. Лайзане с.97
1.	«Ползанье по гимнастической скамейке»	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзане с.99
1.	«Катание мяча»	. Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	С.Я. Лайзане с.99
1.	«Бросание в горизонтальную цель»	. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	С.Я. Лайзане с.100
1.	«Ходьба и бег в колонне по одному»	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и	С.Я. Лайзане с.101

		левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.	
1.	«Подлезание под рейку»	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умшие* ходьбьг по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.	С.Я. Лайзане с.102
1.	«Ходьба по наклонной доске»	Упражнять детей в метании вдаль тграваи и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	С.Я. Лайзане с.103
1.	«Прыжки в длину с места»	Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	С.Я. Лайзане с.104
1.	«Прыжки с высоты»	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзане с.105
1.	«Катание мяча друг другу»	Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реаги-ровать, на сигнал,, учить дружно действовать в коллективе.	С.Я. Лайзане с.107
1.	«Катание мяча в цель»	. Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	С.Я. Лайзане с. 108
1.	«Прыжки в длину с места»	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	С.Я. Лайзане с. 109

1.	«Ходьба по наклонной доске»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	С.Я. Лайзане с. 109
1.	«Ходьба по гимнастической скамейке»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	С.Я. Лайзане с. 110
1.	«Подпрыгивание»	. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть	С.Я. Лайзане с. 111
1.	«Катание мяча»	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	С.Я. Лайзане с. 112
1.	Ползание по гимнастической скамейке и спрыгивание с неё»	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	С.Я. Лайзане с. 113
1.	«Прыжки в длину с места на двух ногах»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	С.Я. Лайзане с. 114
1.	«Зайка серенький сидит!»		Н.А. Карпухина с. 221
1.	«Зайка серенький сидит!»		Н.А. Карпухина с.221
1.	«Катание мяча в воротца»	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	С.Я. Лайзане с.114
1.	«Ходьба парами»	. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее,	С.Я. Лайзане с. 115

		закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать' преодолению робости, развитию чувства равновесия.	
1.	«Метание на дальность правой и левой рукой»	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	С.Я. Лайзане с.116
1.	«Подлезание под рейку»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку J, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	С.Я. Лайзане с. 117
1.	«Метание на дальность одной рукой»	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	С.Я. Лайзане с.118
1.	«Бросание и ловля мяча»	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	С.Я. Лайзане с. 119
1.	«Ползание по гимнастической скамейке»	. Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзане с. 119
1.	«Прыжки с высоты»	Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.	С.Я. Лайзане с. 120
1.	«Ловля и бросание мяча»	. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	С.Я. Лайзане с. 121
1.	«Броски в горизонтальную	. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и	С.Я. Лайзане с. 122

	цель»	ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.	
1.	«Броски на дальность из-за головы»	Совершенствовать метание вдаль из-за головы **и** катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзане с. 123
61.	«Бросание мяча вверх и вперед»	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	С.Я. Лайзане с. 124
62.	«Бросание на дальность одной рукой»	. Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	С.Я. Лайзане с.125
63.	«Прыжки с высоты»	Закреплять умение ходить по гимнастической скахмейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить **мяч,** воспитывать умение ждать сиг-нал воспитателя и действовать по сигналу.	С.Я. Лайзане с.126
64.	«Метание в даль»	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	С.Я. Лайзане

Виды интеграции образовательных областей

Здоровье: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД; воспитывать бережное отношение к своему телу; познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы органов; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки; формировать умение сообщать взрослым о своем самочувствии.

Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания, игры с мячом; развивать двигательную активность детей, развивать умение соблюдать в ходе игры правила.

Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в ДОУ, учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться по лестнице,

держась за перила, не разговаривать с посторонним на улице и сообщать о появлении постороннего на площадке; развивать диалогическую речь.

Коммуникация: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом; развивать инициативную речь при общении со взрослыми и другими детьми; формировать умение слушать и понимать просьбу взрослого или другого ребенка; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активировать словарный запас детей.

2.1.3.Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода.

Принципы, лежащие в формировании единства:

- принцип развития творческого воображения – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, энуреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
- принцип формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
- принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
- принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательно-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги

- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в водной среде.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Здоровьсберегающие технологии,

технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1.Динамические паузы - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

2.Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

3. Гимнастика пальчиковая – *с* младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

4.Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

5.Гимнастика дыхательная – *в* различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

6.Бодрящая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

7.Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

8.Корректирующая гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

9.Физкультурное занятие – 2 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст – 10мин..Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Коррекционные технологии

1.Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно

изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

1.Нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

2.Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе летом;

3.Прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

В старшем возрасте использование горячего обтирания проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

III Организационный раздел

Организация образовательного процесса

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Режим дня разработан на основе:

- Основной общеобразовательной Программы дошкольного образования, разработанной коллективом детского сада.
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.1.3049-13).
- пятидневная рабочая неделя
- длительность работы 1 младшей группы 12 часов;
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие и праздничные дни.

Режим работы изменяется на летний оздоровительный период.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнение режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим двигательной активности детей 1 младшей группы

	Формы организации двигательной активности	**Время**
	Утренняя гимнастика	5
	Физическая культура	8
	Физкультминутка	1-2
	Закаливающие мероприятия	5
	Самостоятельная двигательная активность на прогулках	170
	Бодрящая гимнастика	5
	Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	50
	Всего минут:	**244-245**
	Утренняя гимнастика	5
	Музыка	5
	Физкультминутка	1-2
	Закаливающие мероприятия	5
	Самостоятельная двигательная активность на прогулках	170

	Бодрящая гимнастика	5
	Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	50
	Всего минут:	**241-242**
	Утренняя гимнастика	5
	Физическая культура	8
	Физкультминутка	1-2
	Закаливающие мероприятия	5
	Самостоятельная двигательная активность на прогулках	170
	Бодрящая гимнастика	5
	Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	50
	Всего минут:	**244-245**
	Утренняя гимнастика	5
	Музыка	5
	Физкультминутка	1-2
	Закаливающие мероприятия	5
	Самостоятельная двигательная активность на прогулках	170
	Бодрящая гимнастика	5
	Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	50
	Всего минут:	**241-242**
	Утренняя гимнастика	5
	Физическая культура	8
	Физкультминутка	1-2
	Закаливающие мероприятия	5
	Самостоятельная двигательная активность на прогулках	170
	Бодрящая гимнастика	5
	Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	50
	Всего минут:	**244-245**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в группе соответствует государственным и местным требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

- правилами пожарной безопасности;

- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);

- требованиями к оснащенности помещений, развивающей предметно-пространственной средой;

- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Особенности организации физкультурного уголка в группе

Главная цель физкультурного уголка:

Физкультурный уголок служит удовлетворению потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни.

Задачи физкультурного уголка:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;

- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;

- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;

- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;

- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Задача воспитателя:

Научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования.

Требования к спортивному уголку

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальной комнате.

2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение принципу целесообразности.

3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.

4. Уголок должен быть доступным в использовании каждым ребенком.

5. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.

6. Наличие символик физкультуры и спорта.

Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их. В младших группах целесообразно создавать специальный физкультурный уголок, который должен представлять единое двигательное пространство, на

котором каждый ребенок может удовлетворить потребность в движении и познании, действуя с разнообразными физкультурно - игровыми пособиями.

Комплектация уголков:

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;

- картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;

- картотека физкультминуток в соответствии с возрастом детей;

- картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;

- картотека бодрящих гимнастик в соответствии с возрастом детей;

- картотека считалок

- иллюстрированный материал по зимним видам спорта;

- иллюстрированный материал по летним видам спорта

3. Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки, для всех возрастных групп.

4. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:

- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;

- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;

- бросовый материал (шишки, яйца от киндер сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.

- нестандартное оборудование, сделанное своими руками;

- мячики – ежики;

- мешочки с разной крупой для рук;

-

5. Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки;

- обручи;

- шнуры;

- бруски.

6. Для перешагивания, подъема и спуска:

- бруски деревянные.

7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцеброс; мячи резиновые разных размеров;

- кегли;

- нестандартное оборудование.

8. Выносной материал :

- мячи резиновые;

- скакалки;

- обручи;

- лыжи;

- хоккейные клюшки;

- санки и т. д.

9. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики

Примеры оформления спортивных уголков:

Игры с «тихим тренажером»

"ТИХИЙ ТРЕНАЖЕР" - это наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1, 5м, силуэты ножек от пола до 70см; разноцветные полоски (5-10 штук) длинной до 1м для подпрыгивания: "Достань ягодку"; "Пройди по стене"; "Допрыгни до полосочки" и т. д.