****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название  | Стр. |
| **I** | **Целевой раздел** | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка. Цель | 3 |
| 1.2 | Задачи | 3 |
| 1.3 | Принципы | 4 |
| 1.4. | Нормативно-правовая база | 4-5 |
| 1.5. | Возрастные и индивидуальные особенности детей | 5-6 |
| 1.6. | Планируемые результаты | 6 |
| **II** | **Содержательный раздел** | 7 |
| 2.1 | Описание особенностей образовательной деятельности с детьми группы по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с образовательной программой и примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой). | 7 |
| 2.2 | Образовательная область «Физическая культура» | 7-12 |
| 2.3 | Особенности сотрудничества с семьями воспитанников  (перспективный план взаимодействия с родителями). | 12-14 |
| **III** | **Организационный раздел** | 15 |
| 3.1. | Режим пребывания детей | 15 |
| 3.2 | Учебный план | 16 |
| 3.3 | Расписание НОД | 16 |
| 3.4 | Лист здоровья воспитанников | 17 |
| 3.5 | Двигательный режим   | 18 |
| 3.6 | Программно-методическое обеспечение образовательного процесса | 18-19 |

**I .Целевой раздел**

* 1. **Пояснительная записка.**

 Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, образовательной программы ДОУ - в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей младшей группы.

 Реализация программы рассчитана сроком на 1 год.

**Цель** программы: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие. Овладение основными движениями в обобщенном виде, формирование умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий.

 **1.2 Задачи:**

**1.Оздоровительные:**

* - сохранение и укрепление здоровья детей;
* - развитие физических качеств;
* - повышение работоспособности;
* - развитие двигательных умений и навыков;
* - коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
* - воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости;
* - физические упражнения для развития моторики;
* - произношение стихов, сопровождаемых движениями рук, ног для развития выразительности речи, слуха и памяти;
* - подвижные игры и игры – эстафеты для развития общения и позитивного самоощущения.

 **2. Образовательные:**

* - формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры;
* - приобретение знаний научно-практического характера;
* - всестороннее гармоничное развитие личности;
* - приобретение знаний о необходимости ведения здорового образа жизни.

**3. Воспитательные:**

* - воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* - воспитание морально-волевых, нравственно – эстетических качеств;
* - согласование своих действий с действиями других детей;
* - умение самостоятельно преодолевать трудности.

 **1.3 Принципы построения работы.**

* ***Принцип системности и последовательности*** (предполагает взаимосвязь знаний, навыков и умений);
* ***Принцип многократного повторения*** (предполагает выработку у детей динамических стереотипов);
* ***Принцип связи теории и практической деятельности*** (предполагает применение полученных знаний и умений по сохранению и укреплению своего здоровья в повседневной жизни);
* ***Принцип коммуникативности***(предполагает развитие у детей потребности в общении, где формируется мотивация здоровья);
* ***Принцип личностной ориентации и доступности*** (предполагает подборку упражнений и заданий с учётом индивидуального физического развития детей, исключает завышенные требования и физические нагрузки на растущий организм);
* ***Принцип результативности*** (предполагает получение положительного результата физкультурно – оздоровительной работы и положительных эмоций детей).

**Методы работы.**

 ***Наглядный*** *-* показ движений, игровых упражнений.

* ***Словесный*** – объяснение, проводится беседа на данную тему, разучиваются считалки, физминутки, четверостишья.
* ***Поисковый –*** поиск новых идей и материалов.
* ***Практический*** – инструктор показывает и вместе с детьми выполняет упражнения, игровые действия.

 **1.4 Нормативно-правовая база:**

Программа по физической культуре (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями от 15 мая 2013 г. N 26)
3. Методические рекомендации Министерства образования и науки «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования от 21 октября 2010 года, № 03-248;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049.13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
7. Лицензия на правоведения образовательной деятельности;
8. Устав МБДОУ.

# 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности (от 3 до 4 лет)

***Младший дошкольный возраст*** – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

    Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

     Характерное для младшего дошкольника требование *«я сам»* отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

 Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

     *Игра – любимая деятельность* *младших дошкольников.*Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

*Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания.* Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

**1.6 Планируемые результаты**

* Владеет соответствующими возрасту основным движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное гремя).
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
* Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
1. **Содержательный раздел**

 Описание особенностей образовательной деятельности с детьми группы (перспективное комплексно-тематическое планирование работы по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с образовательной программой и примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

**2.1 Образовательная область «Физическое развитие»**

**Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева**

 **в рамках общеобразовательной программы**

**«От рождения до школы»**

**под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой**

**Формы организации образовательной области »Физическая культура»**

Основная форма работы - обучение детей на занятиях,

* Фронтальная (групповая) форма,
* По подгруппам,
* Игровая форма,
* Индивидуально – творческая деятельность,
* Развивающие игры,
* Интегрированная форма обучения.

**Здоровьесберегающие технологии используемые в программе**

* + Физкультурно-оздоровительные технологии;
	+ Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
	+ Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
		- К ним относятся:
	+ Облегченная одежда детей в группе;
	+ Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях;
	+ Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
	+ Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития ребенка;
	+ Дыхательная гимнастика;
	+ Пальчиковая гимнастика;
	+ Гимнастика для глаз;
	+ Психогимнастика;
	+ Соблюдение мер по предупреждению травматизма.

**Условия реализации:**

 Объём. Данная программа рассчитана на 108 часов (академических) 3 занятие в неделю по 15 минут. Два занятия проводятся в спортивном зале, третье – на улице. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года.

* Специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в группе, организованная в виде разграниченных зон (центров), оснащенная развивающими материалами;
* организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятия 3 раз в неделю по 15 минут;
* совместную деятельность педагога с детьми;
* самостоятельную деятельность детей;
* проведение контрольно-диагностических занятий -1 раз в полугодие.
* проведение занятий сопровождается использованием спортивного инвентаря и нестандартного оборудования.
* конструктивное взаимодействие с семьей.

В случае форс мажорных обстоятельств (нет электричества, воды и др) программа реализуется в совместной деятельности.

 **Результаты**

 - ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой, ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы, на ладони, на животе, подтягиваясь руками;

- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 50 см;

- ловить мяч кистями рук с расстояния 1 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю не менее 3 раз подряд;

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам;

- ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны;

- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Материал:** методическая литература, дидактически–наглядный материал, спортивное оборудование и инвентарь, нестандартный материал (коврики, ребристая доска, кочки, труба и т.д.).

**Содержание программы**

1. Подвижные игры.
2. ОРУ (без предметов, с предметами)

- ОРУ на развитие кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса

- ОРУ на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника;

- ОРУ на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног .

 3. Основные виды движений**:**

**ХОДЬБА**

- врассыпную,

- ходьба с нахождением своего места в колонне

- ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.)

- ходьба по кругу

- ходьба с изменением направления движений проводится в двух вариантах, первый вариант - ходьба за ребенком, ведущим колонну;

второй вариант - ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.)

- ходьба с изменением направления движения

- ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки)

- ходьба парами.

- ходьба со сменой ведущего.

- ходьба в чередовании с бегом

**БЕГ**

- бег врассыпную

- бег с нахождением своего места в колонне.

- бег с перешагиванием через предметы

- бег по кpyгy, так же как и ходьба.

- бег с изменением направления движения

 **УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**

 **-** на уменьшенной площади опоры,

 - ходьба по гимнастической скамейке,

 - ходьба по шнуру,

 - по наклонной доске, положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

 - обучение ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

 **УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ**

**-** прыжки на месте,

**-** с продвижением вперед,

**-**с небольшой высоты,

**-** в длину с места,

**-**перепрыгивание через предметы,

**-**подпрыгивании

- прыжки с невысоких предметов (20-25 см).

 **УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ**

- закрепление и совершенствование навыков в прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю, бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками, метание мячей в цель и на дальность);

 **УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ**

**-** ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, ползание осуществляется одноименным и разноименным способами.

- ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

- подлезание под дугу, шнур, умение группироваться,

- лазанье по наклонной лесенке, правильный хват рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом

**4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

-техника безопасности и правила поведения на занятиях в физкультурном зале.

 - правила поведения при выполнении физических упражнений и игровых действий, техника безопасности на занятиях.

**5**.  **Выполнение контрольных нормативов**

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (входящий контроль).

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (итоговый контроль).

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Формы работы** | **Объём в****часах** | **Примечание** |
|  | Занятие 1 стр.23-24. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр.24-25 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 3. стр. 25-26 | 2 часа |  |
|  | Спортивный праздник «День Здоровья» | 1 час |  |
|  | Занятие 4. стр.26-27 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр. 28-29 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 6 стр.29 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 7 стр.30-31 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 8 стр.31-32 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр.33-34 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 10 стр.34-35 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 11. стр.35-37 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 12. стр.37-38 | 2 часа |  |
|  | Контрольно-диагностическое занятие | 1 час |  |
|  | Занятие 13 стр.38-40 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 14 стр.40-41 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 15. стр.41-42 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.42-43 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 17. стр.43-45 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 18 стр.45-46 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.46-47 | 1 час |  |
|  | Занятие 20. стр.47-49 | 1 час |  |
|  |  Спортивный праздник «Зимние забавы» | 1 час |  |
|  | Занятие 21. стр.50 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 22 стр.51-52 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице.  | 1 час |  |
|  | Занятие 23 стр.52-53 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 24. стр.53-54 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.54-55 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.56-57 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.57-58 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 28 стр.58-59 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 29 стр.60-61 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 30 стр.61-62 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 31 стр.62-63 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 32 стр.63-64 | 2 часа |  |
|  | Спортивный праздник «День Здоровья» | 1 час |  |
|  | Занятие 33 стр.65-66 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  |  Занятие 34 стр.66-67 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 35 стр.67-68 | 2 часа |  |
|  | Занятие на улице. | 1 час |  |
|  | Занятие 36 стр.68-69 | 2 часа |  |
|  | Контрольно-диагностическое занятие | 1 час |  |
|  | **ИТОГО** | **108 часов** |  |

* 1. **Особенности сотрудничества с семьями воспитанников  (перспективный план взаимодействия с родителями).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** |
| Сентябрь | «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Консультации | Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды. |
| Октябрь | «Утренняя гимнастика»Подвижные игры с мячом «Игры с мячом» «Дорожки здоровья» | КонсультацииБеседа, рекомендацииПомощь родителей в изготовлении массажных дорожек | Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования. |
| Ноябрь | «Профилактика ОРЗ и гриппа»«Каким бывает отдых»Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья | РекомендацииКонсультацияРекомендации | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| Декабрь | «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»«Правила дорожного движения»«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка» | КонсультацияСпортивное развлечение (старший возраст)БеседаКонсультация | Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.Побуждать детей к активному участию в праздниках и развлеченияхСоздать положительную эмоциональную обстановку.Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| Январь |  «Играем вместе с ребенком на прогулке»«На лыжню»«Зимние виды спорта» | Консультация, рекомендацииКонсультация, рекомендацииКонкурс рисунков | Формирование представлений о здоровом образе жизниПривлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на санках.Привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре. |
| Февраль | «Ребенок дома»«День защитника Отечества»«Зимние прогулки» | БеседаКонсультацииМузыкально-спортивный праздникБеседаКонсультации | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей.Доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.Расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни |
| Март | «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома»«Спортивный уголок» | БеседаКонсультацииБеседаРекомендации | Расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы домаПропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей |
| Апрель | «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»«Спортивная семья»День здоровья«Движение и здоровье»«Красивая осанка»«Развиваем ловкость у детей» | КонсультацияКонсультацияСпортивное мероприятиеКонсультацияБеседа, рекомендации | Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения домаПознакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.Доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтениеПознакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки |
| Май | «Спорт, спорт, спорт»«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»«Осторожно – Лето»«Закаливание детей в летний период» | КонсультацииБеседаКонсультация | Пропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровьяПропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период. |

**III. Организационный раздел**

 **3.1 Режим пребывания детей**

**Режим дня младшей группы**

**на 2019-2020 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей) | 7.30 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 8.20 – 8.55 |
| Самостоятельная деятельность детей по интересам: игры, общение, простейшее экспериментирование и пр.; подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей) | 8.55 – 9.00 |
| Непосредственная образовательная деятельность (по подгруппам) | 9.00 – 10.00 |
| Второй завтрак | 10.15 – 10.25 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей) | 10.25 – 11.30 |
| Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно полезный труд (в том числедежурство детей) | 11.30 – 11.55 |
| Подготовка к обеду. Обед. | 11.55 – 12.30 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон. | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения,воздушные и водные процедуры | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику. Полдник. | 15.25 – 15.45 |
| Познавательно-игровая деятельность. Свободная самостоятельная деятельность детей. | 15.45 – 16.05 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой. | 16.05 – 16.30 |

**3.2 Учебный план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Образовательная область** | Учебная нагрузка |
| **1.** | **Базовая часть (инвариантная)**  |  |
| **1.1** | **Физическое развитие** | **3** |
|  | Физическая культура в помещении | 2 |
|  | Физическая культура на прогулке | 1 |
| **1.2** | **Социально-коммуникативное развитие** (реализуется ежедневно в процессе игровой, трудовой деятельности, общения) |  |
|  | **Итого** | **3** |
|  | **ВСЕГО (по СанПин)** | **3** |
|  | Длительность одного вида образовательной деятельности, мин. | **15 минут** |
|  | Длительность образовательной деятельности в неделю, час/мин | **45 минут** |

**3.3 Расписание занятий в младшей группе**

**2019-2020 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Непосредственно образовательная деятельность (НОД) |
| Понедельник |  |
| Вторник |  |
| Среда | 1. Физическая культура (зал) 9.00 – 9.15 |
| Четверг | 1. Физическая культура (зал) 9.40 – 9.55 |
| Пятница | 1. Физическая культура (улица). 11.00 – 11.15 |

**3.4 Лист здоровья воспитанников**

**Лист ЗДОРОВЬЯ**

Ф.И. ребенка:

Возраст:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Параметры | Начало года | Конец года | Изменения |
| 1. Общее состояние здоровья |
| 1.1 | Группа здоровья |  |  |  |
| 2. Уровень развития физических качеств |
| 2.1. | **Быстрота**Бег на 30 м со старта (сек) |  |  |  |
| 2.2. | **Скоростно-силовые качества**Прыжок в длины с места (см)Метание мешочка правой рукой (м)Метание мешочка левой рукой (м) |  |  |  |
| 2.3. | **Выносливость**Скорость бега на 30 м (сек) |  |  |  |
| 2.4. | **Гибкость**Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см) |  |  |  |
| 2.5. | **Ловкость**Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек) |  |  |  |
| 2.6. | **Статистическое равновесие**Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)  |  |  |  |
| 2.7. | **Координационные способности**Количество подбрасываний и ловли мяча |  |  |  |

**3.5 Двигательный режим младшей группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы организации** | **Средняя группа** |
| 1. | Организованная деятельность | 2 и более часов в неделю |
| 2. | Утренняя гимнастика | 5 минут |
| 3. | Гимнастика пробуждения | 5-7 минут |
| 4. | Подвижные игры | 5-10 минут |
| 5. | Спортивные игры | 1 раз в неделю |
| 6. | Спортивные упражнения на прогулк**е** | 15 минут |
| 7. | Физкультурные упражнения на прогулке | 10 минут |
| 8. | Физкультурные занятия | 15 минут |
| 9. | Музыкальные занятия (часть занятия) | 15 минут |
| 10. | Двигательные игры под музыку | 1 раз в неделю- 15 минут |
| 11. | Спортивные развлечения | 15-20 минут |
| 12. | Спортивные праздники | 20-25 минут |
| 13. | День здоровья | 1 раз в месяц |
| 14. | Неделя здоровья | 2 раза в год |
| 15. | Самостоятельная двигательная активность | ЕжедневноИндивидуально и подгруппам |

**3.6 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование методической литературы** | **Автор** | **Издательство** |
| Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» | Вераксы Н.Е. Комарова Т.С. Васильевой М.А.  |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
|  Подвижные дидактические игры на прогулке. | Нищева Н.В |  «Издательство «Детство - Пресс»2014 |
| Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа | Пензулаева Л.И. |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
| Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. | Пензулаева Л.И. |  Мозаика-Синтез Москва, 2016  |
| Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве. | Ефименко Н.Н. |  Дрофа Москва, 2014  |
| Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. | Борисова М.М. |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
| Физическое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. | Степаненкова Э.Я. |  Мозаика-Синтез Москва, 2009  |

1. **Спортивное оборудование и инвентарь.**
2. **Нестандартное оборудование**