

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского района «Детский сад «Березка» п. Горноправдинск»**

**ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 5 от 31.05.2024 года

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании Совета родителей,  
протокол №1 от 20.07.2024 года

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказ №149-О от 06.08.2024 года

**Рабочая программа  
Образовательная область «Физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста (от 1 до 2 лет)  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Щеткина Наталья Владимировна

Горноправдинск, 2024

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи рабочей программы	4
1.3 Принципы и подходы в организации образовательной деятельности	5
1.4 Содержание психолого-педагогической работы	5
1.5 Планируемые результаты в раннем возрасте	6
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1 Учебный план	10
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных способностей обучающихся	10
2.3 Перспективный план взаимодействия с родителями	13
2.4 Календарно- тематическое планирование	14
2.5 Особенности организации образовательного процесса	16
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1 Режим дня	17
3.2 Расписание проведения образовательная область «Физическое развитие»	18
3.3 Время проведения двигательной деятельности детей	18
3.4 Схема оздоровления детей в течении дня	19
3.5 Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды	22
<b>4. Список используемой литературы</b>	24

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

«Физическое развитие» - детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включая приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Рабочая программа образовательная область «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (от 1 до 2 лет) разработана в соответствии с образовательной программой МАДОУ ХМР «Детский сад «Березка» п. Горноправдинск», в соответствии с введением в действие ФОП дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. N 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года".
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955
5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

7. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809
8. Устав, образовательная программа МАДОУ ХМР «Детский сад «Березка» п. Горноправдинск».

### **1.2 Цель и задачи рабочей программы**

*Образовательная область «Физическое развитие»*

**Цель:** разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

**Задачи:**

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **1.3 Принципы и подходы организации образовательного процесса.**

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств, методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

#### **1.4 Содержание психолого-педагогической работы.**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

##### ***Основные движения:***

*бросание, катание, ловля:* скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

*ползание и лазанье:* ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

*ходьба:* ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

*бег:* бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

*прыжки:* прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

*упражнения в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### **1.5 Планируемые результаты в раннем возрасте (к двум годам):**

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ребенок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребенок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ребенок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Учебный план**

<i>Группы</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество занятий в месяц</i>	<i>Количество занятий в год</i>
<b>Первая группа раннего возраста (1-2 лет)</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

### **2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных способностей обучающихся.**

Направления работы	Формы работы
Физическое развитие	<b>Младший дошкольный возраст</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

### **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная форма** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная форма** (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая форма** (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая форма** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. **Форма занятия с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам, на выбор детей** (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).



Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

### **Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Методы и приемы обучения**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### 2.3 Перспективное планирование работы с родителями на 2024-2025 учебный год.

		<b>Вторая группа раннего возраста</b>
<b>осень</b>	Сентябрь	Папка-передвижка «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего возраста»
	Октябрь	Памятка «Как организовать полноценный сон ребенка»
	Ноябрь	Папка-передвижка «Игра. Совместный подход к игровой деятельности»
<b>зима</b>	Декабрь	Консультация «Развитие движений у детей 2-го года жизни»
	Январь	Консультация «Здоровая семья-здоровое общество»
	Февраль	Консультация «Начинаем утро с зарядки»
<b>весна</b>	Март	Папка-передвижка «Организация семейных прогулок»
	Апрель	Консультация «Закаливающие мероприятия для дошкольников»
	Май	Консультация «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»

## 2.4 Календарно- тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие»

### Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)

сентябрь	Программное содержание	<b>Занятие 1-2</b>	<b>Занятие 3-4</b>	<b>Занятие 5-6</b>	<b>Занятие 7-8</b>
		Учить ходить в определенном направлении со зрительными ориентирами. Подвижная игра «Поезд»	Учить ходить по ограниченной поверхности (по «дорожке» из клеенки, по доске, шириной 20-25 см). Подвижная игра «Автомобили»	Учить ходить по ограниченной поверхности (по нарисованной на земле или полу дорожке шириной 20-25 см). Подвижная игра «Самолеты»	Учить ходить в прямом направлении Подвижная игра «По тропинке»
октябрь	Программное содержание	<b>Занятие 9-10</b>	<b>Занятие 11-12</b>	<b>Занятие 13-14</b>	<b>Занятие 15-16</b>
		Учить подниматься и спускаться по наклонной доске (Высота 10-15-18 см от пола) Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	Учить перешагивать препятствия: веревку, палку положенную на пол или землю. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Учить перешагивать препятствия приподнятые на 5-10см над полом или землей. Подвижная игра «Птички летают»	Учить подниматься и спускаться на куб (50*50*10 см) Подвижная игра «Ручеек»
ноябрь	Программное содержание	<b>Занятие 17-18</b>	<b>Занятие 19-20</b>	<b>Занятие 21-22</b>	<b>Занятие 23-24</b>
		Совершенствование ходьбы в определенном направлении со зрительными ориентирами Подвижная игра «Беги ко мне»	Совершенствовать ходьбу по ограниченной поверхности (по нарисованной на земле или полу дорожке шириной 20-25 см). Подвижная игра «Догони Мишку»	Совершенствовать подъем и спуск по наклонной доске (Высота 10-15-18 см от пола) Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	Совершенствовать умение перешагивать препятствия приподнятые на 5-10 см над полом или землей. Подвижная игра «Птички летают»
к а б	о е с	<b>Занятие 25-26</b>	<b>Занятие 27-28</b>	<b>Занятие 29-30</b>	<b>Занятие 31-32</b>

		Учить ползать по прямой на четвереньках. Подвижная игра «Доползи до погремушки»	Учить ползать по прямой с подлезанием под веревку (высота 25-30см). Подвижная игра «Лохматый пес»	Учить ползать по прямой, пролезать в обруч. Подвижная игра «Циркачи»	Учить ползать по прямой, пролезать под стулом, дугой (высота 20-25 см) Подвижная игра «Пузырь»
январь	Программное содержание	<b>Занятие 33-34</b>	<b>Занятие 35-36</b>	<b>Занятие 37-38</b>	<b>Занятие 39-40</b>
		Учить лазать по лесенке стремянке вверх, вниз высота (1м-1,5м), приставным шагом. Подвижная игра «Принеси флажок»	Учить лазать по лесенке стремянке вверх, вниз высота (1м-1,5м), чередующим шагом. Подвижная игра «Поезд»	Учить подниматься по лестнице, спускаться с нее, приставным шагом. Подвижная игра «По следам»	Учить подниматься по лестнице, спускаться с нее, чередующим шагом. Подвижная игра «По следам»
февраль	Программное содержание	<b>Занятие 41-42</b>	<b>Занятие 43-44</b>	<b>Занятие 45-46</b>	<b>Занятие 47-48</b>
		Совершенствовать пролезание в обруч, под дугой высота (20-25см). Подвижная игра «Зайка серый умывается»	Совершенствовать лазание по лесенке стремянке вверх, вниз высота (1м-1,5м), приставным и чередующим шагом. Подвижная игра «Автомобили»	Совершенствовать ползание по прямой на четвереньках. Подвижная игра «Доползи до погремушки»	Совершенствовать подъем, спуск по лестнице, приставным и чередующим шагом. Подвижная игра «По следам»
март	Программное содержание	<b>Занятие 49-50</b>	<b>Занятие 51-52</b>	<b>Занятие 53-54</b>	<b>Занятие 55-56</b>
		Учить отталкивать мяч двумя руками в определенном направлении из положения сидя. Подвижная игра «Игра с мячом»	Учить катать мяч в определенном направлении. Подвижная игра «Катание шаров»	Учить прокатывать мяч в воротца, догонять его. Подвижная игра «Прокати в воротца»	Учить бросать мяч в корзину с расстояния от 0,5- 1,5м. Подвижная игра «Забрось мяч в корзину»
апрель	Програ	<b>Занятие 57-58</b>	<b>Занятие 59-60</b>	<b>Занятие 61-62</b>	<b>Занятие 63-64</b>

		Учить перекидывать мяч друг другу. Подвижная игра «Игра с мячом»	Учить ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 0,5-1,5м). Бросать мяч взрослому. Подвижная игра «Бросай мне»	Учить подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить. Подвижная игра «Курочка-хохлатка»	Учить бросать мяч об пол и пытаться ловить его. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
май	Программное содержание	<b>Занятие 65-66</b>	<b>Занятие 67-68</b>	<b>Занятие 69-70</b>	<b>Занятие 71-72</b>
		Совершенствовать умение прокатывать мяч в воротца, догонять его. Подвижная игра «Прокати в воротца»	Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 0,5-1,5м). Бросать мяч взрослому. Подвижная игра «Бросай мне»	Совершенствовать умение перекидывать мяч друг другу. Подвижная игра «Игра с мячом»	Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх, бросать мяч об пол и пытаться его ловить. Подвижная игра «Маленькие и большие ножки»

## 2.5 Особенности организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;

- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Режим дня

Режимные моменты	Группы					
	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 -8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.40 – 8.50	8.50-9.00	8.50 – 9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	8.50 – 9.00 -9.10	9.00 - 9.10 – 09.20	9.00 – 09.40	9.00 – 09.50	9.00-10.35	9.00– 10.50
Самостоятельная деятельность	9.10-9.30	9.20-9.30	9.40-9.50	9.50-10.00		
Второй завтрак	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.50 -10.00	10.00 – 10.10	10.35-10.45	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.10	9.40 –11.25	10.00 – 11.40	10.10 – 12.00	10.45-12.25	11.00-12.35
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.10 – 11.30	11.25-11.45	11.40 – 12.00	12.00-12.20	12.25-12.40	12.35-12.50
Обед	11.30 – 12.00	11.45-12.15	12.00 -12.30	12.20-12.50	12.40-13.10	12.50-13.15

Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00	12.15-15.00	12.30 – 15.00	12.50-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Подъем	15.00 -15.20	15.00-15.15	15.00 -15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.20 – 15.30	15.15-15.25	15.15 – 15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к НОД, НОД	15.30 - 16.40	15.25-16.50	15.25 – 16.50	15.25-16.45	15.25-16.45	15.25-16.40
Чтение художественной литературы	16.40 – 16.50	16.50-17.00	16.50 – 17.00	16.45-17.00	16.45-17.00	16.40-17.00
Ужин	16.50 – 17.10	17.00-17.30	17.00 – 17.30	17.00-17.30	17.00-17.25	17.00-17.25
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке	17.10 – 17.40	17.30-17.45	17.30 -17.45	17.30-17.45	17.25-17.45	17.25-17.45
Прогулка, уход домой	17.40 -19.00	17.45-19.00	17.45 – 19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00

### 3.2 Расписание проведения непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие»

Группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>Первая группа раннего возраста общеразвивающей направленности «Лапоточки» (1-2 лет)</b>	9.00-9.10-9.20 Физическая культура в помещении (по подгруппам)			9.00-9.10-9.20 Физическая культура в помещении (по подгруппам)	

### 3.3 Время проведения двигательной деятельности детей

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		Вторая группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице		1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35



Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а)утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижный спортивный игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) занятия в бассейне	-	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в)день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а)самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б)самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.4 Схема оздоровления детей в течении дня

Форма работы	Вторая группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
<b>1.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b> -утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
-подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12

Физическая культура - в помещении	2 раза в неделю 10-15	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
- на улице	-	-	-	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 4-6 мин	На музыкальных занятиях 6-8 мин.	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	На музыкальных занятиях 12-15 мин.
Физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Релаксация	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.
Подвижные спортивные игры и физкультурные упражнения, самостоятельная двигательная деятельность во время прогулки	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-7 мин.
Физические упражнения и игровые задания: -игры с элементами логоритмики; -артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -гимнастика для глаз; -упражнения релаксаторы, кинезиологические упражнения.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 1-3 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Подвижные игры: - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - соревнования - эстафеты - аттракционы	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.

Игровые упражнения: - зоркий глаз - ловкие прыгуны - подлезание - пролезание - перелезание	Ежедневно по подгруппам 3-4 мин.	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.
- самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Корректирующая гимнастика для профилактики плоскостопия	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, коррекцию поведения.	-	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<b>2. Активный отдых</b> Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40мин
Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год 45 мин.	2 раза в год 60 мин.	2 раза в год 60 мин.
День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Участие в районных губернаторских соревнованиях	-	-	-	-	1 раз в год
Поход в осенний лес	-	-	-	1 раз в год	1 раз в год
<b>3. Закаливающие мероприятия:</b> -проветривание помещений; -воздушные и солнечные ванны; -хождение босиком в летний период; -облегченная одежда.	Ежедневно в течение всего года	Ежедневно в течение всего года	Ежедневно в течение всего года	Ежедневно в течение всего года	Ежедневно в течение всего года
-полоскание рта.	-	-	1 раз в день	1 раз в день	1 раз в день
Формирование навыков личной гигиены	Ежедневно в течение всего года	Ежедневно в течение всего года	Ежедневно в течение всего года	Ежедневно в течение всего года	Ежедневно в течение всего года

### **3.5 Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды.**

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Для полноценного физического развития детей создана развивающая двигательная среда в соответствии с реализуемыми программами обучения и воспитания дошкольников.

Оборудование спортивного зала, бассейна и спортивной площадки дошкольного учреждения является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Двигательная среда ДООУ оборудована в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Создавая развивающую среду группы, соблюдаю основные принципы:

- принцип целесообразности, рациональности и насыщенности;
- принцип доступности и открытости;
- принцип трансформирования;
- принцип соответствия развивающей среды возрасту детей;
- принцип вариативности;
- принцип полифункциональности.

Спортивный зал, спортивная площадка, бассейн и групповые двигательные зоны оснащены всем необходимым инвентарем, в соответствии с перечнем необходимого оборудования.

Оборудование спортивного зала: мелкий инвентарь для спортивных игр (сетки, ракетки, воланы, городки и т.п.), пособия для подвижных игр и упражнений (скакалки, обручи, шнуры, кольца, шары и др.) выносятся на спортивную площадку по мере необходимости.

В ДООУ хорошо оборудована спортивная площадка, что особенно важно для оптимизации двигательной активности дошкольников в летний – оздоровительный период.

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна.

Оригинальность идей при построении предметно-развивающей среды проявляется в не повторяемости секторов двигательной активности в возрастных группах, которые состоят из оборудования промышленного производства и нетрадиционного оборудования, сделанного руками педагогов и родителей. В каждой возрастной группе имеется необходимый набор физкультурного оборудования соответственно возрастной категории. Особенно важно это для младших дошкольников, т.к. размещение различных пособий в непосредственной близости позволяет малышам повседневно пользоваться ними, упражняться в различных движениях при постоянном

наблюдении и участии педагогов. Здесь также имеются доски – гладкие и ребристые, наборы ящичков и корзин, массажных дорожек, мячей разного размера и фактуры, шариков, колечек, косичек, шнуров, погремушек, атрибутов для игр. В двигательной зоне присутствуют различные мягкие модули, валики, сегменты, кубы, диски.

В группах детей старшего дошкольного возраста, кроме мелких пособий (скакалки, мячи, шнуры, палки и т.д.), имеются наборы оборудования и инвентаря для организации подвижных игр и упражнений (кегли, кольцобросы, городки, бадминтон, теннис и др.). Эти пособия дети выносят на игровые и спортивную площадки во время прогулки. Двигательная активность детей проходит под постоянным наблюдением и контролем педагогов и инструктора по физической культуре.

Все элементы предметно-пространственной среды отвечает требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

#### **4. Список используемой литературы**

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
2. Губа Г. И Комплексные развивающие занятия для детей раннего возраста. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Елецкая о. В., Вареница Е. ю. День за днем говорим и растем: Пособие по развитию детей раннего возраста. - М.: ИЦ Сфера, 2010.
4. Лойзане С. Я. Физическая культура для малышей: книга для воспитателя детского сада. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1987.
5. Решикова С. В. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет: методическое пособие для педагогов и родителей. - М.: ТЦ Сфера, 2010
6. Смирнова Е. Ранний возраст: Игры, развивающие познавательную активность // Дошкольное воспитание, № 2, 2009.

11.Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова.