

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Кристаллик»

Ямальская ул., д.23а, г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629008
Тел./факс (34922) 4-12-76, 4-12-77 E-mail: mdou9@edu.shd.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от 31 августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МБДОУ
Детский сад № 9 «Кристаллик»
С.В. Чеснокова
Приказ № 190 - о от 02.09.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие»
вторая младшая группа № 4
(комбинированной направленности)
Образовательный компонент «Физическая культура»

Срок реализации программы 1 год

2019-2020 учебный год

Составитель: Андруцак Лилия Петровна
инструктор по физической культуре

г. Салехард

Пояснительная записка (вторая младшая группа)

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» детей 3-4 лет (вторая младшая группа) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Кристаллик» (далее – Образовательная программа).

Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования.

Коррекционная работа проводится по программам:

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И. Плаксиной
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей» Т.Б.Филичевой, Г.В.Чиркиной, Т.В.Тумановой.

Цели и задачи реализации программы

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Программа направлена на решение следующих задач:

- Развитие разнообразных видов движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закрепление энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Закрепление ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
-

Принципы и подходы к формированию программы

Программа соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи).

Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Принципы 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 семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста (младшая группа)

Возрастные особенности

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В три года средний рост мальчиков равен 92,7см, девочек – 91,6см, соответственно в 4 года – 99,3см и 98,7 см. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе составляют в среднем 1,5 – 2кг.

Общей закономерностью развития опорно – двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом.

Ребенок 3 -4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно – сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать помощь.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров.

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, ее характера, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры данной программы базируются на требованиях ФГОС ДО и задачах данной программы. К целевым ориентирам относятся социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на различных этапах дошкольного образования (младший, средний, старший дошкольный возраст).

Система оценки планируемых результатов

Е.А. Петрова, Г.А. Козлова Педагогическая диагностика социально-личностного развития дошкольников в условиях ФГОС ДО: Методическое пособие. - СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015 Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, май)

Целевые ориентиры:

- Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняет заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, присесть, вернуться.
- Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Учебный план реализации ОО « Физическое развитие» в младшей группе по Программе Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре. И состоят из вводной, основной и заключительной частей.

1.	Вводная часть (2 – 3 минуты)	Мобилизует внимание детей. Подготавливает к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Является небольшой разминкой. Выполняются упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями.
2.	Основная часть	Включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды

	(10 – 12 минут)	движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.
3	Заключительная (2 – 3 минуты)	Включает игру малой подвижности, хороводы.

№	Основные движения	Задачи
1.	Ходьба	Обучение ходьбе на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, по два; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную. Хожение с выполнением заданий, по прямой дорожке, по доске, гимнастической скамейке, бревну, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Хожение по наклонной доске (высота 30 -35см).
2.	Бег	Обучение бегу на носках, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную; бегу с выполнением заданий, изменением темпа: в медленном темпе в течение 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10м.
3.	Катание, бросание, ловля, метание.	Обучение катанию мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 -60см). Метанию на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 – 5м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2м) Ловле мяча брошенного воспитателем (расстояние 70 – 100см). Броску мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2 – 3 раза).
4.	Ползание, лазанье.	Обучение ползанию на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них. Подлезанию под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола; пролезанию в обруч; перелезание через бревно. Лазанью по лесенке – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5м).
5.	Прыжки	Обучение прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжкам с высоты 15 – 20см, вверх с места, доставая предмет, Прыжкам в длину с места на расстояние не менее 40см.
6.	Строевые упражнения	Обучение построению в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроению в колонну по два, врассыпную; размыканию и смыканию обычным шагом; поворотам на месте направо, налево переступанием.
7.	Ритмическая гимнастика	Обучение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
№	Общеразвивающие упражнения	Задачи
1.	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Обучать поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
2.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Обучение передачи мяча друг другу над головой, вперед – назад, с поворотом в стороны. Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги, поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

3.	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Обучение подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходьбе по палке приставным шагом.
№	Спортивные упражнения	Задачи
1.	Катание на санках	Обучение катанию на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
2.	Скольжение	Обучение скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
3.	Ходьба на лыжах	Обучение хождению по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.
4.	Катание на велосипеде	Обучение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
	Подвижные игры.	Задачи
		Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерные игры

1.	С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
2.	С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
3.	С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
4.	С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
5.	На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Система планирования основных видов движений

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазанье
1 – неделя каждого месяца	+	+		
2 - неделя каждого месяца		+	+	
3 - неделя каждого месяца			+	+
4 - неделя каждого месяца	+			+

Общее количество часов НОД «Физическая культура»

№	Основные виды движений	Кол-во часов с месяц	Кол-во в год
1	Равновесие	2	18
2	Прыжки	2	18
3	Метание	2	18
4	Лазанье	2	18

Общее количество часов организованной образовательной деятельности в ОО «Физическая культура» в неделю, в год.

Название группы	Кол-во минут	Кол-во НОД в неделю	Месяц	Год	Праздники и развлечения
Группа младшего дошкольного возраста (дети от 3 до 4 лет 1 год обучения)	15	2	8	72	Один раз в месяц 15 -20 минут

«Физическая культура»

Используются вариативные формы проведения физкультурных занятий, которые направлены на решение следующих **задач**:
 Укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Формы ООД «Физическая культура»

Тип физкультурных занятий	Характеристика и задачи
Игровые занятия	Построены на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, игр – аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, формируется интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность
Учебно-тренировочные занятия	Направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Составляют 50% всех занятий.
Сюжетные физкультурные занятия	Построены на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты»). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями.
С использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направлены на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.
Тематические физкультурные занятия	Посвящены, как правило, какому-то одному виду спортивных игр или упражнений - элементам игры в футбол, волейбол.
Комплексные занятия	Предполагают синтез различных видов деятельности. Решают задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.

Физкультурно – познавательные занятия	Занятия носят комплексный характер. Решают задачи эколого – физического, нравственно – физического, умственного и физического развития ребёнка.
---------------------------------------	---

Интеграция образовательных областей

«Художественное-эстетическое развитие»	Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация.
«Социально-коммуникативное развитие»	Формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу
«Познавательное развитие»	Расширение кругозора детей в области физическое воспитание
«Речевое развитие»	Проведение речевых физ. минуток, игры со словами.

Мониторинг физической деятельности детей младшей группы

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности дошкольников позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей в начале и конце учебного года (сентябрь, апрель) позволяют выявить уровень физических качеств и движений; определить причины их отставания или опережения в усвоении программы по физическому развитию.

Диагностические бланки с тестовыми заданиями для определения скоростно-силовых, качеств дошкольников

Фамилия имя ребенка	Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление и равновесие		Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп		Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости, при перешагивании		Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической лестнице – стремянке		Прыгает в длину с места не менее, чем на 40 см, энергично отталкивается двумя ногами		Катает мяч в заданном направлен ии		Бросает мяч двумя руками от груди		Бросает мяч двумя руками из – за головы		Бросает мяч 2- 3 раза вверх и ловит его		Метает предметы Правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.																				
2.																				

Работа по программе позволяет выработать основные показатели к анализу результатов по усвоению детьми материала изучаемых разделов.

Указанные в таблицах показатели лежат в основе разграничения возможностей воспитанников они являются условными ориентирами при построении образовательного процесса.

Уровни	Критерии
Высокий уровень Физического развития ребёнка	Ходит и бегаёт прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление и равновесие. Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической лестнице – стремянке. Прыгает в длину с места не менее, чем на 40 см, энергично отталкивается двумя ногами. Бросает мяч двумя руками от груди, из – за головы, подбрасывает вверх и ловит его.
Средний уровень физического развития	Ходит и бегаёт прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление и равновесие. Ползает на четвереньках. Прыгает в длину с места менее чем на 40 см. Менее 3 раз бросает мяч вверх и ловит его.
Низкий уровень физического развития	Бегаёт, шаркая ногами. Не умеет отталкиваться двумя ногами, во время прыжка. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние менее 5 метров. Ползает на четвереньках.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ

Важную роль в работе инструктора по физической культуре в детском саду с детьми с нарушением зрения играет взаимосвязь с учителями-дефектологами, логопедами, офтальмологом, воспитателями, музыкальными руководителями.

Вместе с ними определяются коррекционные задачи, которые необходимо решить в процессе физкультурных занятий.

педагог	содержание взаимодействия
с учителем-дефектологом (тифлопедагогом).	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор музыкального сопровождения, гимнастики для глаз. - Подбор материала для организации деятельности детей в большом пространстве спортивного зала с учетом диагноза и уровнем развития ребенка; - Консультирование по вопросам изготовления зрительных ориентиров, наглядных пособий для детей с нарушением зрения; - Проведение спортивных дидактических игр; - Взаимообучение специалистов и инструктора по физической культуре через открытый показ занятий, приемов работы, дидактического материала; - Анализ проведенных досугов, праздников; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности
с учителем-логопедом	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением. - Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
с воспитателем	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.

с педагогом-психологом	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; - Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики; - Развитие эмоциональной отзывчивости; - Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.
с музыкальным руководителем	<ul style="list-style-type: none"> Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для утренней гимнастики; - Проведение музыкально-спортивных подвижных игр; - Развитие двигательной активности, координации движений . Совместное проведение утренней гимнастики под музыку; - Совместная подготовка и проведение культурно -досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.

Взаимодействия с семьями воспитанников

Одно из ведущих мест в работе по физическому развитию детей отводится взаимодействию с семьёй. Общение педагога и родителей базируется на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Родители являются основными социальными заказчиками ДОУ, поэтому взаимодействие с ними выстраивается исходя из интересов и запросов семьи. Формы и методы работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции.

№	Формы работы	Цели и задачи	Сроки проведения
1.	Консультации	Ответить на все вопросы, интересующие родителей	в течение года
2.	Беседы	Обмен мнениями по тому или иному вопросу	в течение года
3.	Анкетирование	Изучение интересов и потребностей родителей	в начале года
4.	Совместные праздники и развлечения:	Поддерживать интерес в совместной познавательной и творческой деятельности	в течение года
5.	Наглядная информация: информационные стенды, папки-передвижки, информация на сайте ДОУ.	Информирование родителей.	в течение года
6.	Родительские собрания, слайдовые презентации.	Знакомство с физической деятельностью детей в ДОУ	в течение года

Здоровье сберегающие компоненты в ООД

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды ;

-воспитывать умение преодолевать трудности.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Создание здоровьесберегающей среды

Здоровьесберегающие технологии:

- программы «Здоровья» В. Г. Алямовской ,
- программы «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского,
- дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

№	Форма работы	Цель
1.	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей.
2.	Игры на воздухе	Игры на воздухе укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Повышают активность.
3.	Занятия в облегченной одежде	
4.	Босо хождение	
5.	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, расслабляет и восстанавливает организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения
6.	Пальчиковые игры	Развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
7.	Гимнастика для глаз	Снятие зрительного напряжения, развитие глазодвигательных функций, укрепление глазных мышц.

Планирование работы по НРК

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями ЯНАО.

Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребёнок учится осознавать себя. Живущим в определённый временной период, в определённых этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через тематические занятия, экскурсии, развлечения.

Виды физкультурной деятельности	Цели и задачи	Содержание
Праздники, досуги	Воспитывать уважение к народам Севера, их традициям и обычаям.	«Мы на Севере живем», «Люблю тебя, мой край родной!»
Игры народов Севера	Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор. Развивать внимание, слух, двигательную реакцию, умение ориентироваться в пространстве, закрепление дошкольниками подвижных игр народов Севера.	«Ловля оленей», «Охота на куропаток», «Оленьи упряжки», «Прыжки через нарты», «Перетягивание каната», «Охотник и волк».
Сюжетно – игровые занятия	Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	«Путешествие по родному краю», «Игры народов Севера», «Ненецкие потешки».

Общее количество часов организованной образовательной деятельности

Возраст	Длительность одного периода ООД (минут)	Количество ООД в неделю	Количество ООД в месяц	Количество ООД в год
3-4 года (2 младшая группа)	15	2	8	72

Создание развивающей предметно-пространственной среды

Тренажёрный комплект (кольца гимнастические, шест для лазания, канат для лазания, лестница веревочная)		Тренажер велосипед детский	
Скамья гимнастическая	6	Гантели детские (вес 250 г.)	30
Мостик-качалка	2	Гантели детские (вес 500 г.)	30
Бревно гимнастическое	1	Гиря полая детская	4
Самокат детский	19	Доска гладкая с зацепами	2
Велосипед детский трехколесный	8	Доска с ребристой поверхностью	16
Стойка для прыжков с планкой	2	Диск «Здоровье» детский	2
Стойка	4	Канат гладкий	10
Стеллаж для спортивного инвентаря	5	Канат с узлами	10
Диск балансировочный массажный	2	Кегли (набор)	14
Степ-платформа	30	Кольцеброс (набор)	14
Коврик спортивный	25	Кольцеброс «Слоник»	10
Мячи большие 200	50	Кольцеброс (сборный)	11
Мячи средние 120	50	Летающая тарелка	16
Мячи малые 80	50	Бадминтон	16
Мячи для мини-волейбола	14	Набор «Пойма-ка»	10
Мяч футбольный	14	Боулинг детский	16
Мячи для мини-баскетбола	4	Кегли/детский боулинг	6
Мяч футбольный	14	Флажок цветной	60
Мячи для мини-баскетбола	4	Игра «Городки»	13
Мяч "Прыгун" с ручками (разных размеров)	12	Игра «Шароброс»	22
Мяч фитбол «Гуффи»	10	Набор детский для хоккея	26
Мяч надувной	4	Шашки, шахматы с доской	30
Мяч на резинке	4	Игра «Суперфутбол»	7
Мяч массажный ø 6	6	Игра «Рыбалка» (настольная)	5
Мяч массажный ø 8	6	Игра «Хоккей» (настольная)	11
Мяч массажный ø 10	6	Игра «Баскетбол» (настольная)	11
Мяч массажный ø 22	6	Кольцо плоское	22
Мяч массажный ø 28	15	Кольцо мягкое	22
Мяч массажный ø 65	2	Лента короткая,	60

Мяч массажный ø 98	1	Лента длинная	60
Мяч сенсорный (набор)	4	веревочная лестница	1
Обруч гимнастический: массажный, сборный	6	Кронштейн подвесной для канатов и лестниц	1
Обруч ø 1000 мм	50	Лестница деревянная с зацепами	2
Обруч ø 550-600 мм	50	Лыжи детские, с мягким креплением (пара)	25
Обруч плоский	30	Мягкие крепления для лыж	50
Обруч плоский 450	30	Палки лыжные детские (пара)	25
Обручи плавающие (горизонтальные)	15	Лыжи детские, с жестким креплением (пара)	10
Обручи с грузами (вертикальные)	15	Ботинки лыжные детские	10
Радужные обручи и флажки	3	Тренажер "Жим ногами"	1
Батут с держателем	1	Тактильная дорожка ВОДЯНАЯ ЛИЛИЯ (большой набор)	2
Балансир "Лепесток лотоса"	4	Тактильная дорожка волнистая	14
Ходули на веревочках	15	Комплект ребристых ковриков	1
Набор «Шагаем вместе»	15	Манеж для мячей – 3-х ярусный	5
Ходунки для спортивных состязаний	2	Манеж для мячей 2-х ярусный	4
Доска с колесами	4	Стенка гимнастическая (2494,8/2,977*2,69)	
Следочки: ладошки и ступни	14	Мат гимнастический 1500*750*150	
Диск плоский	4	Массаж ёры разные	
Батут (складной)	2	Мешочек с грузом малый	16
Страховка для батута	3	Мешочек с грузом большой	16
Баскетбольная стойка с колесами	2	Лыжный набор для взрослого (лыжи, ботинки, крепления, палки)	2
Тележка для спортивного инвентаря	2	Мишень навесная «круги»	2
Контейнер для спорт инвентаря	4	Палка гимнастическая короткая	50
Дуга большая	10	Палка гимнастическая длинная	4
Дуга малая	10	Ролик гимнастический	14
Игровой лабиринт	2	Скакалка короткая	90
Туннель	4	Скакалка длинная	4
Кубы крупногабаритные 4 в 1	10	Фишки (разметчик для спортивных игр)	4
комплект мягких модулей (28 элементов)	1	Конус с отверстиями	30
Комплект мягких модулей (16 элементов)	1	Шапочка для плавания (детская)	30
Игра «Проворные мотальщики» (4 человека)	2	Жилет для плавания	30
Игра «Проворные мотальщики» (2 человека)	2	круг надувной (ø 55-60 см.)	25
Шары-мячи фибропластиковые 350	2	круг надувной (ø 65-70 см)	25
Шары-мячи фибропластиковые 200	2	Поролоновые палки (нудолсы)	25
Шары-мячи фибропластиковые 100	2	соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам	12
Шары-мячи фибропластиковые 60	2	Стойка для нудлов	1
Шары-мячи прозрачные, с наполнителями	18	нарукавник (пара)	25
Шнур короткий плетеный	25	дорожка разделительная с яркой маркировкой для бассейна	3
Шнур длинный плетеный	4	Дорожка разделительная волногасящая	3

	Эспандер детский	100	Лестница-трап для спуска в ванну	2
	Игровой набор "Кузнечик"	2	съёмная горка на борту бассейна	1
	Сетка баскетбольная	2	Вставки для соединения ног (колобашки)	12
	Сетка волейбольная	2	Поплавок цветной (флажок)	4
	Дорожка для профилактики плоскостопия (из 5 ковриков с шипами) 1,5 м	16	Крепеж (клипса) для вертикальной стойки палка/палка	20

Методическое обеспечение образовательной деятельности

Литература	<p>Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, С. Комаровой, М.А. Васильевой. Галанов А. С. Игры, которые лечат. 2001. — 96с. Доскин В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. — СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2011 с. 191 Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. — 120 с. Журнал «Инструктор по физкультуре» И.А. Анохина Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2010 — 56 с. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2006 — 64с. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов . Физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В. Козырева. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2005.-112с. Кострыкина Л.Ю. Малыши, физкульт - привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.6 Издательство «Скрипторий», 2006. -120с М. Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М.,: Метафора, 2010 — 128с. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Практическое пособие. О.Н. Моргунова. — Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.-175с. Н.В. Микляева Физическое развитие дошкольников. Ч 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств./ Под ред. Н.В.Микляевой. — М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 с. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л. Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах в мячах .Под ред. Т.С..</p>
Картотека	<p>Подвижные игры, дидактического содержания» «Игры народов мира» «Зрительная гимнастика» «Пальчиковая гимнастика для малышей» «Физминутки для малышей» «Картотека игр народов Севера» «Картотека на основе методов ТРНЗ – РТВ» «Картотека игр на координацию речи и движения»</p>
Пособия	<p>Сборник коррекционных игр «Радуга Сборник дыхательной гимнастики Сборник адаптированных игр «В игры играем: движения и речь развиваем Папка «Люблю тебя, мой край родной»</p>
Электронная база	<p>Досуги, праздники на каждую возрастную группу</p>

Календарное планирование младшая группа

	не де л я	№	Задачи	ОРУ	Основные виды движения	Игра
Сентябрь	1	1, 2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Без предметов	1.Ранновесие. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см).	«Бегите ко мне!»
	2	3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.		1.Прыжки на двух ногах на месте.	«Найдём птичку»
	3	5,6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.	С погремушкой	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»
	4	7,8	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.		1.Ползание с опорой на ладони и колени.	«Найдем жучка»
Октябрь	1	1,2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	С кубиком	1.Равновесие – «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. Прыжки через шнур, упражнение выполняется фронтальным способом.	«Догони мяч»
	2	3,4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.		1.Прыжки из обруча в обруч. 2.»Прокати мяч»	«Ловкий шофер» «Пузыри»
	3	5,6	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	С мячом	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание между предметами, не задевая их.	«Зайка серый умывается»
	4	7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.		1.Лазание под шнур (высота 50 см от линии пола). 2.Ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.	«Кот и воробышки»
Ноябрь	1	1,2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	С погремушкой	1.Равновесие «В лес по тропинке». 2.Прыжки «Зайка – мягкие лапки».	«Ловкий шофер»
	2	3,4	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.		1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас».	«Мыши в кладовой»
	3	5,6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	С мячиком ежиком	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.Ползание на четвереньках «Проползи – не задень».	«По ровненькой дорожке»
	4	7,8	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.		1.Ползание.Игровое задание – «Паучки». 2.Равновесие. Ходьба по доске в умеренном темпе.	«Поймай комара»

Декабрь	1	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	С кольцом	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень» 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки – попрыгушки».	«Коршун и птенчики»
	2	3,4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; в прыжках на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча		1.Прыжки. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2.Прокатывание мячей друг другу.	«Найди свой домик»
	3	5,6	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	С кубиком	1.Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». 2.Ползание по дугу. «Проползи – не задень».	«Лягушки»
	4	7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.		1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. Игровое упражнение «Пройдем по мостику»	«Птица и птенчики»
Январь	1	1,2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	С мячом	1.Равновесие. «Пройди – не упади». 2.Прыжки, «Из ямки в ямку»	«Коршун и цыплята»
	2	3,4	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		1.Прыжки. «Зайки – прыгуны». 2.Прокатывание мяча между предметами.	«Птица и птенчики»
	3	5,6	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	С кольцом	1.Прокатывание мячей. «Прокати – поймай». 2.Ползание.Игровое упражнения «Ползаем как медвежата».	«Найди свой цвет».
	4	7,8	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Равновесие. Игровое упражнения «По тропинке».	«Лохматый пес»
Февраль	1	1,2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	С мячом	1.Равновесие «Перешагни - не наступи». Перешагивание через шнуры. 2.Прыжки «С пенька на пенек». Прыжки из обруча в обруч.	«Найди свой цвет». «Лошадка».
	2	3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.		1.Прыжки «Веселые воробышки». Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками.	«Кот и мыши»
	3	5,6	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	С кубиком	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Кот и воробышки».
	4	7,8	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.		1.Лазание под дугу в группировке. 2.Равновесие. Пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши.	«Пузыри».

Март	1	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	С мячиком ежиком	1.Равновесие «Ровным шагом». Ходьба по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть. 2.Прыжки «Змейкой». Прыжки между кубиками «змейкой».	«Кролики».
	2	3,4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.		1.Прыжки через канавку. 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». Исходное положение, сидя на пятках.	«Лошадка».
	3	5,6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	С колечком	1. «Брось и поймай». Бросание мяча у носков ног и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и колени.	«Автомобили».
	4	7,8	Развивать координацию движений в ходьбе между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		1.Ползание «Котята». Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, в прямом направлении. 2.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе.	«Волк и зайцы»
Апрель	1	1,2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	С мячом	1.Равновесие Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.), руки на поясе. 2.Прыжки «Через канавку».	«Тишина».
	2	3,4	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас». Катание мячей друг другу. И.п. ноги с крестно.	«Найдем лягушонка».
	3	5,6	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	С кубиком	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами».
	4	7,8	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		1.Ползание. «Проползи – не задень». Ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая их 2.Равновесие. «По мостику». Ходьба по гимнастической скамейке, как по «мостику».	«Пузыри». «Птичий дом»
Май	1	1,2	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	С мячиком	1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см.). 2.Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30 – 40 см.)	«Мыши в кладовой».
	2	3,4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.		1.Прыжки «Парашютисты» 2.Упражнения с мячом. Катание мячей друг другу.	«Птичий дом»
	3	5,6	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	С кубиком	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по скамейке, как «жучки».	«Воробышки и кот»
	4	7,8	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.		1.Лазание на наклонную лесенку. 2.Равновесие. «По мостику». Ходьба по гимнастической скамейке, как по «мостику».	«Кот и мыши»