

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Ромашка»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Ромашка»
С. Ю.Волынкина
Приказ № 114
от 31. 08. 2023 г.

Рабочая программа
организованной образовательной деятельности
«Физическая культура»
на прогулке

Образовательная область: «Физическое развитие»

Раздел «Физическая культура»

Возрастная группа :3-4 лет

Воспитатель по физической культуре:
Полежака И. В.

г. Кирсанов
2023 год

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации рабочей программы	8
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	12
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	16
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	19
2.4	Организация воспитательного процесса	19
2.5	План образовательной деятельности	22
2.6	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	31
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	33
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	33
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	34
3.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	35
3.4	Кадровые условия реализации рабочей программы	36

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Мин просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ромашка», утв. заведующим ДОО 31.08.2023 г.

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Цель рабочей программы - разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

Задачи рабочей программы

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т. ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей 3-4 лет, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество с семьёй;

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

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

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

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию рабочей программы являются:

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т. ч. характеристики особенностей развития детей 3-4 лет

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

Характеристика контингента обучающихся 3-4 лет

Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

Поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны.

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

В 3 года ребёнок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина.

Физическое развитие детей 3-4 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Дети 3-4-х лет овладевают навыками самообслуживания.

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

В 3 года складываются некоторые пространственные представления.

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

Внимание детей четвёртого года жизни произвольно.

Память детей 3 лет непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.

Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным.

В 3 года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено *стремление к деятельности*.

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является *речь*.

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.

Совершенствуется звукоразличение, слух.

Социальный паспорт группы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество обучающегося	Дата рождения	Группа здоровья
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

Итого на 01.09.2023 г.:

Наполняемость группы: 21 человек

нормативная - 21 чел.

фактическая - 21 чел.

Распределение по полу:

мальчиков – 5 чел.

девочек - 16 чел.

Распределение по группам здоровья:

1 группа - чел. (%)

2 группа - чел. (%)

3 группа - чел. (0 %)

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание и планируемые результаты ООП ДО должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной образовательной программы для детей к 4 годам.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения ООП ДО представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к 4 годам.

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 4 годам):

Планируемые результаты, имеющие непосредственное отношение к образовательной области «Физическое развитие»:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

Планируемые результаты в целях интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя,

говорит о себе в первом лице;

- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные

особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС

ДО:

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

6. Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится воспитателем по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

- наблюдения,

- свободных бесед с детьми,

- анализа продуктов детской деятельности,

- специальных диагностических ситуаций,

- специальных методик диагностики физического развития.

7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Воспитатель по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений,

фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, воспитатель по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются. Способ и форму их регистрации воспитатель по физической культуре выбирает самостоятельно.

Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены *беседами* с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и другое.

8. *Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных*, на основе которых воспитатель по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития (см. п.1.1.1).

Содержание образовательной деятельности

Воспитатель по физической культуре формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сзади; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

Строевые упражнения:

Воспитатель по физической культуре предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2. Подвижные игры

Воспитатель по физической культуре педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3. Спортивные упражнения

Воспитатель по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4. Формирование основ здорового образа жизни

Воспитатель по физической культуре поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5. Активный отдых

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 3-4 лет.

Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Формы реализации рабочей программы

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 3-4 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Название формы	Содержание	Примечание
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

Методы обучения и воспитания

Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы);

- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

При организации обучения следующие методы:

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);

- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод

проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

При выборе методов воспитания и обучения учитываются:

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.

Средства реализации рабочей программы

При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В

содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДОО и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;

- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;

- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;

- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;

- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»

Ценность: здоровье.

Цель физического и оздоровительного воспитания: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;

- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;

- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;

- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности:

- организация подвижных, спортивных игр, в т. ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;

- введение оздоровительных традиций в ДОО.

План воспитательной работы

№ п/п	Событие (название и форма)	Сроки	Ответственный
Сентябрь			
1	Физкультурный досуг Спортивный огород	20.09.	Воспитатели, воспитатель по физо

Октябрь			
2	Физкультурный досуг «В гостях у Лесовичка»	04.10	Воспитатели, воспитатель по физо
	День здоровья	25.10	Воспитатели, воспитатель по физо
Ноябрь			
3	Физкультурный досуг «Путешествие на остров добра»	29.11	Воспитатели, воспитатель по физо
Декабрь			
4	Физкультурный досуг «Если хочешь быть здоров, закаляйся»	20.12	Воспитатели, воспитатель по физо
Январь			
5	Физкультурный досуг «Приключения в зимнем лесу»	24.01	Воспитатели, воспитатель по физо
	День здоровья		
Февраль			
6	«А ну-ка, мальчики»	21.02	Воспитатели, воспитатель по физо
	День здоровья	28.02	Воспитатели, воспитатель по физо
Март			
7	«В гостях у сказки Колобок»	20.03	Воспитатели, воспитатель по физо

Апрель			
8	«Мы юные космонавты»	10.04	Воспитатели, воспитатель по физо
Май			
	«Победа будет за нами»	8.05	Воспитатели, воспитатель по физо
9	День здоровья	20.05	Воспитатели, воспитатель по физо

2.5. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОО, предполагает проведение занятий по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится воспитателем по физической культуре в помещении, 1 раз –на улице) в соответствии с требованиями СанПиН.

Занятия с детьми 3-4 лет проводятся 3 раза в неделю по 15 мин.

Расписание занятий

№ п/п	Название группы	Возраст	День	Время	Примечание
3	Младшая группа	3-4	Пятница	На прогулке	

**Перспективный план
организованной образовательной деятельности
Календарно-тематическое планирование ООД**

Дата		№	Тема	Цель	Источник
планируемая	фактическая				
Сентябрь					
01.09		1	Занятие 1	Обучить игровым упражнениям с бегом; повторить упражнения на равновесие.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г, стр.23
08.09		2	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, в прыжках на двух ногах; развивать ловкость и глазомер при катании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г, стр. 23
15.09		3	Занятие 3	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному небольшими подгруппами; упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г, стр.24
22.09		4	Занятие 4	Повторить упражнения с бегом и прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г, стр.24
29.09		5	Занятие 5	Повторить занятие №4	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г, стр.24
Октябрь					
06.10		6	Занятие 6	Закреплять умение передвигаться по кругу, упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание,

					№6 1989 г,стр.25
13.10		7	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в прыжках и равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г,стр.25
20.10		8	Занятие 8	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в прыжках и в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г,стр.25-26
27.10		9	Занятие 9	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в прыжках и в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г,стр.26
Ноябрь					
03.11		10	Занятие 10	Упражнять в беге, равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г,стр.26
10.11		11	Занятие 11	Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г,стр.27
17.11		12	Занятие 12	Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом, в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание, №6 1989 г,стр.27
24.11		13	Занятие 13	Повторить игровые задания с бегом и прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение».

					Дошкольное воспитание, №6 1989 г,стр.27
Декабрь					
01.12		14	Занятие 14	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе между предметами; развивать глазомер при бросании снежков на дальность.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 20
08.12		15	Занятие 15	Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 20-21
15.12		16	Занятие 16	Разучить игру «Зайка беленький»; повторить игровые упражнения с метанием в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 21
22.12		17	Занятие 17	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 21
29.12		18	Занятие 18	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в метании.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 22
Январь					
12.01		19	Занятие 19	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках через линии.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 22
19.01		20	Занятие 20	Упражнять в метании снежков на дальность, в быстроте и ловкости при катании друг друга на	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство

				санках.	«Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 23
26.01		21	Занятие 21	Упражнять в метании снежков в вертикальную цель; развивать выносливость при катании на санках.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 23
Февраль					
02.02		22	Занятие 22	Повторить игровые упражнения «Весёлые снежинки» и «Зайка беленький»	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г, стр. 24
09.02		23	Занятие 23	Упражнять в игровых упражнениях с прыжками, бегом.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 24
16.02		24	Занятие 24	Повторить игровые упражнения в равновесии, беге и прыжках.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №7, 1989 г,стр. 25
Март					
01.03		25	Занятие 25	Упражнять в ходьбе между предметами, развивая ловкость, в прыжках на двух ногах и беге враспынную.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г,стр. 27
15.03		26	Занятие 26	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г,стр. 27-28
22.03		27	Занятие 27	Разучить игровое упражнение с прыжками;	Физическая культура в детском саду Л.И.

				повторить игровые задания с бегом; развивать ловкость в игре с мячом.	Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 28
29.03		28	Занятие 28	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 28
Апрель					
05.04		29	Занятие 29	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 29
12.04		30	Занятие 30	Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 29
19.04		31	Занятие 31	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 30
26.04		32	Занятие 32	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 30
Май					
03.05		33	Занятие 33	Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 30-31
17.05		34	Занятие 34	Повторить игровые	Физическая культура в

				упражнения в беге, прыжках и метании.	детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 31
24.05		35	Занятие 35	Повторить ходьбу и бег в рассыпную с использованием всей площадки; упражнять в беге, прыжках.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 31
31.05		36	Занятие 36	Повторить игры и игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием (по выбору детей).	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева, младшая группа, «Издательство «Просвещение». Дошкольное воспитание №8, 1989 г, стр. 32

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Суммарный объем двигательной активности в режиме дня составляет не менее 1 часа в день.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;

- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Режим двигательной активности

Форма работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
		3- 4 года
Физкультура		
	б) на улице	1 раз в неделю (15)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (20) Сентябрь- «Спортивный огород» Октябрь- «В гостях у Лесовичка» Ноябрь- «Путешествие на остров добра» Декабрь- «Если хочешь быть здоров, закаляйся» Январь- «Приключения в зимнем лесу» Февраль- «А ну-ка, мальчики» Март- «В гостях у сказки Колобок» Апрель- «Мы юные космонавты» Май- «Победа будет за нами»
	б) физкультурный праздник	-

	в) день здоровья	1 раз в квартал Октябрь Февраль Май
--	------------------	--

2.6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность *дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей* (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) о программе;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Принципы взаимодействия с родителями

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
 - 2) открытость;
 - 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
 - 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
 - 5) возрастосообразность.
- проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Календарный план работы с родителями

№ п/п	Название и форма проведения мероприятия
	Сентябрь
1	Анкетирование родителей по вопросам здоровьесбережения детей дошкольного возраста

2	Консультация «Физическое развитие детей 3-4 лет».
3	Советы «Здоровый образ жизни в детском саду и семье»
4.	Беседа «Одежда на физкультурном занятии».
Октябрь	
5	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье (зоны физической активности; оздоровительные мероприятия и т.п.
6	Рекомендация «Приучайте детей к физической культуре».
7	Консультация «Здоровый образ жизни в детском саду и семье».
8	Памятка «Воспитание здорового ребенка».
9	Беседа «Одежда на физкультурном занятии».
Ноябрь	
10	Рекомендация «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений».
11	Беседа «В какие игры мы любим играть».
Декабрь	
12	Консультация «Чем можно занять детей зимой на прогулке»,
13	Рекомендация «Как заинтересовать ребенка заниматься спортом дома»
14	В родительском уголке «Всё о витаминах»
15	Индивидуальные консультации.
Январь	
16	Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
17	Памятка «Как научить ребенка следить за своим здоровьем»
Февраль	
18	Памятка «Воспитание здорового ребенка».
19	Бюллетень «Спорт глазами детворы»
Март	
20	Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
Апрель	
21	Консультация «Малоподвижные игры для дошкольников».
Май	
23	Консультация «Подвижные игры летом, организация и методика проведения».
24	«Взаимодействие ДООУ и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);*

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

б) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;

15) предоставление информации об особенностях организации физического развития детей семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для реализации рабочей программы используются следующие возможности РППС:

- территория ДОО,

- групповые помещения,
- специализированные помещения (универсальный зал).

Оборудование в группе размещено и по центрам детской активности. Для решения задач физического развития в каждой группе имеются:

1. *Центр двигательной активности* (ориентирован на организацию игр средней и малой подвижности в групповых помещениях, средней и интенсивной подвижности в физкультурном и музыкальном залах, интенсивной подвижности на групповых участках, спортивной площадке, всей территории детского сада) в интеграции с содержанием образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

2. *Центр безопасности*, позволяющий организовать образовательный процесс для развития у детей навыков безопасности жизнедеятельности в интеграции содержания образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

3. *Центр игры*, содержащий оборудование для организации сюжетно-ролевых детских игр, предметы-заместители в интеграции с содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие».

4. *Центр театрализации и музицирования*, оборудование которого позволяет организовать музыкальную и театрализованную деятельность детей в интеграции с содержанием образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

Продумано соседство центров с учетом пересечения детских активностей и их интеграции. Например, игра, как ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, используется как важный инструмент достижения цели и задач физического развития детей.

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.3.1. Перечень учебно-методических пособий

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия во второй младшей группе: Издательство «Просвещение», «Дошкольное воспитание», 1989 г, №6
2. Издательство «Просвещение», «Дошкольное воспитание», 1989 г, №7
3. Издательство «Просвещение», «Дошкольное воспитание», 1989 г, №8
4. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет /Автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
5. М.М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет, Мозаика-Синтез, М.,2015.

3.3.2. Средства реализации программы

Оснащение помещений для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие» (3-4 года)

№п.п.	Наименование оборудования спортивной площадки	Количество
1	Змейка	1 шт
2	Горка со спортивным снаряжением(канат)	1 шт

№п.п.	Наименование инвентаря	Количество
3	Мяч резиновый d=15 см	10шт
4	Мяч резиновый d= 20см	10шт
5	Обруч пластмассовый d-50см	10шт
6	Обруч пластмассовый d-60см	10шт
7	Кегли (набор из 6 шт.)	2наб
8	Конусы оранжевые	6шт
9	Лыжи	20шт
10	Мешочки для метания	20 шт
11	Набор для хоккея	2шт
12	Палка гимнастическая 1060мм	10шт
13	Санки	2шт
14	Скакалка гимнастическая 110-120см	10шт
15	Шнуры	10шт
16	Флажки	20 шт

3.4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Воспитатель по физической культуре:

Полежака Ирина Владимировна, I квалификационная категория.

ФИО воспитателей, работающих с обучающимися данной группы, с которыми взаимодействует инструктор по физической культуре для достижения планируемых результатов (целевых ориентиров):

Есина Елена Викторовна, Ермакова Вера Владимировна.

