

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 385»

Принята на Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 385»
Протокол от 30.08.19 № 6

УТВЕРЖДЕНО *Handwritten signature*
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 385»
от 30.08.19 № 163-019



**Рабочая программа инструктора
по физической культуре**

по реализации Основной образовательной программы
дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385»
во II младшей группе для детей 3 - 4 лет группы № 7
на 2019 – 2020 учебный год

Составитель:

Инструктор по физической культуре – Аксеева Н. Л.

г. Нижний Новгород
2019 – 2020 уч. г.

№	Содержание	стр
1.	Значимые характеристики особенностей развития воспитанников II младшей группы № 7	3
2.	Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура» Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками II младшей группы.	4
3.	Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» во II младшей группе.	5
4.	Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре во II младшей группе №7	6
Приложение		
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре во второй младшей группе № 7	9
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре во второй младшей группе № 7	9
3.	Режим двигательной активности	10
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий во второй младшей группе №7	12
5.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	13
6.	Перечень ОВД для детей второй младшей группы № 7	15

1. Значимые характеристики особенностей развития воспитанников II младшей группы № 7

Возрастные особенности физического развития детей 3–4 лет:

Показатели физического развития детей 3–4 лет: средний рост ребенка в 3 года у мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы.

В возрасте от трех до четырех лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.

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.

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих

действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

Индивидуальные особенности детей группы

В группе №7 - 25 детей: 13 мальчиков, 12 девочек. С 1 группой здоровья – 6 человек; со 2 группой – 19 человек.

В группе №7 с заболеванием ССС – 19 человек, заболевание нервной системы – 1 человек, болезни органов пищеварения -1 человек, заболевания почек и мочевыводящих путей – 1 человек. Для детей с заболеванием ССС ограничиваются прыжки. Для детей с заболеванием нервной системы ограничивается время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения. Для детей с заболеванием пищеварения и для детей с заболеванием почек и мочевыводящих путей исключаются упражнения из И.П. лежа.

2. Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура» ООП ДО МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками II младшей группы.

Инструктор по физической культуре проводит оценку физического развития детей, фиксирует результаты в карте «Оценка физических качеств детей 3 - 4 лет» и отображает в Дневниках индивидуального развития воспитанников второй младшей группы № 7 (раздел «Физическая культура») по показателям:

<u>Физическая культура (ОВД)</u>
1. Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление.
2. Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей.
3. Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
4. Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная).
5. Ползает на четвереньках произвольным способом.
6. Лазает по лесенке произвольным способом.
7. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом.
8. Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами.
9. Катит мяч в заданном направлении.
10. Бросает мяч двумя руками от груди.
11. Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит.
12. Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит.
13. Метает предметы вдаль.

Сформированы основные физические качества в границах данного возраста: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила

Порядок проведения оценки изложен в Положении о системе оценки индивидуального развития воспитанников МАДОУ «Детский сад № 385» (приказ заведующего № 07 – ОД от 10 января 2019 г., протокол Педагогического совета № 3 от 10 января 2019 г.)

3. Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию ООП ДО МАДОУ «Детский сад № 385» во II младшей группе.

Содержание образовательной деятельности раскрыто в ООП ДО МАДОУ «Детский сад № 385»¹. Реализация содержания раздела «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» во II младшей группе происходит на ООД по физической культуре в физкультурном зале, во взаимодействии взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов с использованием следующих пособий:

Методические пособия, обеспечивающие реализацию содержания образовательной области «Физическая культура»

Направление воспитательно-образовательной работы	Вид деятельности	Методическое пособие
Организованная образовательная деятельность	Физическая культура	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2016
Взаимодействие взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов	Прогулки (подв. игра, инд. Работа по физо)	Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015с. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015, Т е п л ю к С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет. - М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015 Замыслов Н.Л., Оценка физических качеств детей дошкольного возраста: методическое пособие / Замыслов Н.Л., Замотаева Н.И.; науч.ред. В.Т.Чичикин; МУ Управление дошкольного образования г. Саров, МДОУ «Детский сад №42». г. Саров, МДОУ «Детский сад №44». Саров –Арзамас: АГПИ, 2008-14с. Аксеева Н.Л. Сценарии физкультурных развлечений
Взаимодействие взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов	Культурно-досуговая деятельность (по физической культуре)	Аксеева Н.Л. Сценарии физкультурных культурно-досуговых мероприятий
Оздоровительная работа	Утренняя гимнастика	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015

¹ Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 385» (приказ заведующего № 07-ОД от 10.01.2019г).

4. Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре во второй младшей группе №7

Согласно расписанию организованной образовательной деятельности два занятия по физической культуре проводит инструктор по физической культуре, третье занятие проводит *воспитатель* в большом и малом физкультурных залах.

Наименование тем на год/ период изучения	Дата	№	Тема занятия	Кол-во часов в нед
«До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!»			<i>Сентябрь</i>	
2 неделя сентября 02-06	3.09 4.09 6.09	1 2 3	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.23+2ч.,3ч.-с.27) «Занятие 2» ² , с.23-24 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.23-24	3
3 неделя сентября 09.09-13.09	10.09 11.09 13.09	4 5 6	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.24+2ч.,3ч.-с.28) «Занятие 2» ² , с.24 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.24	3
«Осень»				
4 неделя сентября 16.09-20.09	17.09 18.09 20.09	7 8 9	«Занятие 1» ² (1ч.-стр.25+2ч.,3ч.-с.28) «Занятие 2» ² , с.25 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.25	3
5 неделя сентября 23.09-27.09	24.09 25.09 27.09	10 11 12	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.26+2ч.,3ч.-с.28) «Занятие 2» ² , с.26 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.26	3
«Я и моя семья»			<i>Октябрь</i>	
1 неделя октября 01.10-04.10	1.10 2.10 4.10	13 14 15	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.28+2ч.,3ч.-с.32) «Занятие 2» ² , с.28 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.28	3
2 неделя октября 07.10-11.10	8.10 09.10 11.10	16 17 18	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.29+2ч.,3ч.-с.33) «Занятие 2» ² , с.29 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.29	3
Мой дом, мой город				
3 неделя октября 14.10-18.10	15.10 16.10 18.10	19 20 21	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.30+2ч.,3ч.-с.33) «Занятие 2» ² , с.30 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.30	3
4 неделя октября 21.10-25.10	22.10 23.10 25.10	22 23 24	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.31+2ч.,3ч.-с.33) «Занятие 2» ² , с.31 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.31	3
5 неделя октября 28.10-31.10	29.10 30.10	25 26	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.33+2ч.,3ч.-с.38) «Занятие 2» ² , с.33	2
			<i>Ноябрь</i>	
1 неделя ноября 1.11	1.11	27	«Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.33	1
2 неделя ноября 4.11-8.11	5.11 6.11 8.11	28 29 30	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.34+2ч.,3ч.-с.38) «Занятие 2» ² , с.34 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.34	3
3 неделя ноября 11.11-15.11	12.11 13.11 15.11	31 32 33	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.35+2ч.,3ч.-с.38) «Занятие 2» ² , с.35 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.35	3
«Новогодний праздник»				
4 неделя ноября 18.11-22.11	19.11 20.11 22.11	34 35 36	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.37+2ч.,3ч.-с.38) «Занятие 2» ² , с.37 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.37	3
5 неделя ноября 25.11-29.11	26.11	37	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.38+2ч.,3ч.-с.43)	3

	27.11 29.11	38 39	«Занятие 2» ² , с.38 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.38	
			<i>Декабрь</i>	
2 неделя декабря 2.12-6.12	03.11 04.11 06.11	40 41 42	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.40+2ч.,3ч.-с.43) «Занятие 2» ² , с.40 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.40	3
3 неделя декабря 09.12-13.12	10.12 11.12 13.12	43 44 45	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.41+2ч.,3ч.-с.43) «Занятие 2» ² , с.41 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.41	3
4 неделя декабря 16.12-20.12	17.12 18.12 20.12	46 47 48	«Занятие 3» ² , (1ч.-стр.42+2ч.,3ч.-с.43) «Занятие 1» ² , с.42 «Занятие 2» (повторение № 2) ² , с.42	3
5 неделя декабря 23.12-27.12	24.12 25.12 27.12	49 50 51	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.43+2ч.,3ч.-с.49) «Занятие 2» ² , с.43 «Занятие 3», с.43(повторение № 2) ² , с.49	3
Зима!»			<i>Январь</i>	
3 неделя 13.01-17.01	14.01 15.01 17.01	52 53 54	«Занятие 1» ⁴² (1ч.-стр.45+2ч.,3ч.-с.49) «Занятие 2» ² , с.45 «Занятие 3», (повторение № 2) ² , с.45	3
4неделя января 20.01 – 24.01	21.01 22.01 24.01	55 56 57	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.46+2ч.,3ч.-с.50) «Занятие 2» ² , с.46 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.46	3
5 неделя января 27.01 – 31.01	28.01 29.01 31.01	58 59 60	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.47+2ч.,3ч.-с.50) «Занятие 2» ² , с.47 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.47	3
			<i>Февраль</i>	
«День защитника Отечества»				
2 неделя февраля 03.02-07.02	4.02 5.02 7.02	61 62 63	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.50+2ч.,3ч.-с.54) «Занятие 2» ² , с.50 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.50	3
3 неделя февраля 10.02-14.02	11.02 12.02 14.02	64 65 66	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.51+2ч.,3ч.-с.54) «Занятие 2» ² , с.51 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.51	3
4 неделя февраля 17.02-21.02	18.02 19.02 21.02	67 68 69	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.52+2ч.,3ч.-с.54) «Занятие 2» ² , с.52 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.52	3
«8 марта»				
5 неделя февраля - 24.02- 28.02	25.02 26.02 28.02	70 71 72	«Занятие 1» ² , (1ч.-стр.53+2ч.,3ч.-с.54) «Занятие 2» ² , с.53 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.53	3
			<i>Март</i>	
2 неделя марта 2.03-06.03	3.03 4.03 6.03	73 74 75	«Занятие 1» ² (1ч.-стр.54+2ч.,3ч.-с.59) «Занятие 2» ² , с.54 «Занятие 3» (повторение № 2) ² , с.54	3
«Знакомство с народной культурой и традициями»				
3 неделя марта 09.03-13.03	10.03 11.03 13.03	76 77 78	«Занятие 1» ² (1ч.-стр.56+2ч.,3ч.-с.59) «Занятие 2» ² , с.56 «Занятие 3», (повторение № 2) ² , с.56	3
4 неделя марта 16.03-20.03	17.03	79	«Занятие 1» ² (1ч.-стр.57+2ч.,3ч.-с.59)	

	18.03 20.03	80 81	«Занятие 2» ² , с.57 «Занятие 3» ² , (повторение № 2) ² , с.57	3
5 неделя марта 23.03-27.03	24.03 25.03 27.03	82 83 84	«Занятие 1» ² (1ч.-стр.58+2ч.,3ч.-с.60) «Занятие 2» ² , с.58 «Занятие 3» ² , (повторение № 2) ² , с.58	3
«Весна»				
6 неделя марта 30.03.-31.03	31.03	85	«Занятие 1» ² ,(1ч.-стр.60+2ч.,3ч.-с.64)	1
			<i>Апрель</i>	
1 неделя апреля 01.04-03.04	1.04 3.04	86 87	«Занятие 2» ² , с.60 «Занятие 3» ² , (повторение № 2) ² , с.60	2
2 неделя апреля 06.04-10.04	7.04 8.04 10.04	88 89 90	«Занятие 1» ² (1ч.-стр.61+2ч.,3ч.-с.65) «Занятие 2» ² , с.61 «Занятие 3» ² , (повторение № 2) ² , с.61	3
3 неделя апреля 13.04-17.04	14.04 15.04 17.04	91 92 93	«Занятие 1» ² ,(1ч.-стр.62+2ч.,3ч.-с.65) «Занятие 2» ² , с.62 «Занятие 3» (повторение № 1) ² с.62	3
4 неделя апреля 20.04-24.04	21.04 22.04 24.04	94 95 96	«Занятие 1» ² (1ч.-стр.63+2ч.,3ч.-с.65) «Занятие 2» ² , с.63 «Занятие 3» ² , (повторение № 1) ² , с.63	3
5 неделя апреля 27.04-30.04+ 1.05	28.04 29.04	97 98	«Занятие 1» ² с.65 «Занятие 2» ² , с.65	2
Лето			<i>Май</i>	
2 неделя мая 6.05-8.05	6.05 8.05	99 100	«Занятие 2» ² , с.66 «Занятие 3» ² , (повторение № 2) ² , с.66	2
3 неделя мая 11.05 -15.05	12.05 13.05 15.05	101 102 103	«Занятие 1» ² , с.67 «Занятие 2» ² , с.67 «Занятие 3» ² , с.68	3
4 неделя мая 18.05-22.05	19.05 20.05 22.05	104 105 106	«Занятие 1» ² , с.68 «Занятие 2» ² , с.69 «Занятие 3» ² , с.69	3
5 неделя мая 25.05-29.05	26.05 27.05 29.05	107 108 109	«Занятие 1» ² , с.70 «Занятие 2» ² , с.70 «Занятие 3» ² , с.71	3
				109

Приложение 1

Расписание работы инструктора по физической культуре во второй младшей группы №7

вторник-15.45-16.00 -Культурно-досуговая деятельность -1-ая неделя месяца

среда - 9.00-9.15- ООД по физкультуре

четверг -10.40-11.40- Индивидуальная работа с детьми на прогулке

пятница -8.35-8.50 ООД по физкультуре

Приложение 2

Расписание ООД по физической культуре во II младшей группе № 7

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		Физкультура (в большом зале) 9.00-9.15	Физкультура (в большом зале) 8.35.- 8.50	
	Физкультура (в малом зале, проводит воспитатель) 9.00-9.15			

**Режим двигательной активности
в 2 младшей группе №7 общеразвивающей направленности
МАДОУ «Детский сад № 385»
на 2019 - 2020 учебный год
с.01.09 по 31.05.**

№	Формы работы с детьми	длительность
1.	<p>Организованная образовательная деятельность:</p> <p>а\ занятия по физической культуре - 3 раза в неделю в зале</p> <p>б/ физкультурная минутка: ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности</p>	<p>15м.</p> <p>1м.</p>
2.	<p>Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:</p> <p>а/ утренняя гимнастика: ежедневно в группе</p> <p>г/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом возраста детей.</p> <p>д/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки</p>	<p>6м.</p> <p>15м.</p> <p>6 м</p>
3	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия (групповые, межгрупповые, общесадовские):</p> <p>а/ физкультурный досуг(1 раз в месяц)</p> <p>б/ день здоровья (3 раза в год: осень, зима, весна)</p>	<p>до 20м.</p> <p>в теч.дня</p>
4.	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей: ежедневно</p>	<p>Продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.</p>

**Режим двигательной активности детей
во второй младшей группе на 2019 – 2020 учебный год
с 1.06 по 31.08**

№	Формы работы с детьми	Время
1.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность при проведении режимных моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика: ежедневно на улице. - подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. - индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время прогулки 	<p>6 м</p> <p>15 м</p> <p>8 м</p>
2.	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурный досуг, 1 раза в неделю на улице, в 1 половину дня на открытом воздухе 	<p>До 20м</p>
3.	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей: Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей</p>	

Приложение 4

**Перечень физкультурных культурно – досуговых мероприятий
во второй младшей группе №7**

Период	Мероприятие
Сентябрь:	Физкультурное развлечение «Мы дружные ребята» ¹
Октябрь:	День здоровья ¹
Ноябрь:	Физкультурное развлечение на улице «Кто быстрее?» ¹
Декабрь:	Физкультурное развлечение на улице «Зимние радости» ¹
Январь:	День здоровья ¹
Февраль:	Физкультурное развлечение с папами «Мы растем сильными и смелыми» ¹
Март:	Физкультурное развлечение ««Гори-гори, ясно»» ¹
Апрель:	Физкультурное развлечение на улице «Весёлые старты» ¹
Май:	День здоровья ¹
Июнь	Физкультурное досуг «Веселые старты» ¹
Июль	Физкультурное развлечение «Веселые подвижные игры» ¹
Август	День здоровья ¹

¹Сценарии физкультурных развлечений/ автор составитель: Аксеева Н.Л.

Приложение 7

Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников второй младшей группы № 7

Месяц	Формы взаимодействия	Мероприятия	Задачи
Сентябрь	Наглядные	Памятка: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Формировать представление у родителей о требованиях к форме одежды детей на занятиях по физкультуре
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации	Формировать представление у родителей об особенностях физического развития детей
Октябрь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Формировать представление о необходимости соблюдения режима дня дома и в детском саду.
	Индивидуальные	Индивидуальные беседы: «Содержание физкультурного уголка дома», создание памятки на информационный стенд	Развивать интерес у родителей к использованию в домашних условиях здоровьесберегающих технологий.
Ноябрь	Наглядные	Информационный стенд: «Развиваем мелкую моторику»	Формировать представление о пользе упражнений на мелкую моторику
Декабрь	Наглядные	Информационный стенд: «Пальчиковые игры»	Формировать представление о пользе пальчиковых игр для развития мелкой моторики
	Индивидуальные	Индивидуальные беседы: «Организация прогулок в зимнее время»	Формировать представление об особенностях организации прогулок в зимнее время
Январь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Как провести выходной день с родителями»	Формировать представление у родителей об основных игровых упражнениях на свежем воздухе, в которые можно поиграть с детьми
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Организация подвижных игр на свежем воздухе»	Формировать представление у родителей о важной роли подвижных игр в физическом развитии ребенка младшего возраста.
Февраль	Коллективные	Спортивное развлечение с папами «Мы растем сильными и смелыми»	Привлечение родителей к досугу (изготовление атрибутов, костюмов).
	Наглядные	Советы доктора: «Одежда детей на прогулке»	Ознакомить родителей с требованиями к одежде детей на прогулке
Март	Наглядные	Информационный лист: «Прогулка весной на велосипеде».	Дать родителям практические советы как выбрать велосипед для прогулки.
	Индивидуальные	Информационный лист: «Режим – это важно»	Напомнить родителям о соблюдении режима дня дома
Апрель	Наглядные	Советы доктора: «Здоровая семья- здоровый малыш»	Привлечение родителей к ЗОЖ, упражнениям с физкультурным инвентарем.

	Индивидуальные	Индивидуальные беседы: «Как сделать зарядку любимой привычкой»	Объяснить принципы организации и содержания оздоровительной утренней гимнастики. Развивать интерес к использованию в домашних условиях.
Май	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный лист: «Оздоровление детей в летнее время»	Ознакомление с правилами безопасности детей на отдыхе в летний период. Дать знания о важности активного отдыха на улице, участие родителей в играх.

Перечень ОВД для детей второй младшей группы № 7

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать 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.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). 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 (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 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. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».