

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 385»**

Принята на Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 385»
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 385»
от 30.08.2023 № 90-ОД

**Рабочая программа инструктора
по физической культуре**
по реализации Образовательной программы
дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385»
во II младшей группе для детей 3 - 4 лет группы № 4
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:
Инструктор по физической культуре – Аксеева Н. Л.

**г. Нижний Новгород
2023 – 2024 уч. г.**

№	Содержание	стр
1.	Значимые характеристики особенностей развития воспитанников II младшей группы № 4	3
2.	Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура» 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 методических пособий, обеспечивающих реализацию 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 №4	6
Приложение		
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре во второй младшей группе № 4	9
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре во второй младшей группе № 4	9
3.	Режим двигательной активности	10
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий во второй младшей группе №4	12
5.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	13
6.	Перечень ОВД для детей второй младшей группы № 4	15

1. Значимые характеристики особенностей развития воспитанников II младшей группы № 4

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 №4 - 24 детей: 13 мальчиков, 11 девочек. С 1 группой здоровья – 8 человек; со 2 группой – 16 человек. Ограничений для занятий по основным видам детской деятельности, в т.ч. двигательной - нет.

2. Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура» ОП 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 № 4 (раздел «Физическая культура») по показателям:

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

Порядок проведения оценки изложен в Положении о системе оценки индивидуального развития воспитанников МАДОУ «Детский сад № 385» (приказ заведующего № 90 – ОД от 30 августа 2019 г., протокол Педагогического совета № 1 от 30 августа 2023 г.)

3. Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию ОП ДО МАДОУ «Детский сад №

385» во II младшей группе.

Содержание образовательной деятельности подробно раскрыто в III Содержательном разделе ФОП ДО. Поэтому в описании задач и содержания образовательной деятельности даются ссылки на этот официальный источник.

Задачи работы с обучающимися в возрасте от 3 лет до 4 лет¹:

Содержание работы с обучающимися в возрасте от 3 лет до 4 лет²:

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения).
- 2) Подвижные игры
- 3) Спортивные упражнения (*за исключением таких упражнений, как плавание*)
- 4) Формирование основ здорового образа жизни
- 5) Активный отдых

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, в ходе режимных моментов и в оздоровительной работе с использованием следующих пособий:

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

Организованная образовательная деятельность	Физическая культура	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015
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, 2015 Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. - 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.
	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
	Гимнастика после сна	Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. 3–5 лет.: Мозаика синтез, 2022, 72с.

¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847), пункт 22.4.1.

² Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847), пункт 22.4.2

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

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!»			Сентябрь	
1 неделя сентября 01	1.09	1	«Занятие 1», ³ с.23	1
2 неделя сентября 04.09-08.09	05.09	2	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.24+2ч.,3ч.-с.28)	3
	07.09	3	«Занятие 1» ³ , с.24	
	08.09	4	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.24	
«Осень»				
3 неделя сентября 11.09-15.09	12.09	5	«Занятие 3» ³ (1ч.-стр.25+2ч.,3ч.-с.28)	3
	14.09	6	«Занятие 1» ³ с.25	
	15.09	7	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.25	
4 неделя сентября 18.09-22.09	19.09	8	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.26+2ч.,3ч.-с.28)	3
	21.09	9	«Занятие 1» ³ , с.26	
	22.09	10	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.26	
5 неделя сентября 25.09-29.09	26.09	11	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.28+2ч.,3ч.-с.32)	3
	28.09	12	«Занятие 1» ³ , с.28 «Занятие 2»	
	29.09	13	(повторение № 2), с.28	
«Я и моя семья»			Октябрь	
2 неделя октября 02.10-06.10	03.10	14	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.29+2ч.,3ч.-с.33)	3
	05.10	15	«Занятие 1» ³ , с.29	
	06.10	16	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.29	
3 неделя октября 09.10-13.10	10.10	17	«Занятие 3» ³ ,(1ч.-стр.30+2ч.,3ч.-с.33)	3
	12.10	18	«Занятие 1» ³ , с.30	
	13.10	19	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.30	
Мой дом, мой город				
4 неделя октября 16.10-20.10	17.10	20	«Занятие 3» ³ ,(1ч.-стр.31+2ч.,3ч.-с.33)	3
	19.10	21	«Занятие 1» ³ , с.31	
	20.10	22	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.31	
5неделя октября 23.10-27.10	24.10	23	«Занятие 3» ³ ,(1ч.-стр.33+2ч.,3ч.-с.38)	3
	26.10	24	«Занятие 1» ³ с.33	
	27.10	25	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.33	
			Ноябрь	
31.10 1 неделя ноября 30.10- 03.11	31.10	26	«Занятие 3» ³ ,(1ч.-стр.34+2ч.,3ч.-с.38)	3
	02.11	27	«Занятие 1» ³ с.34	
	03.11	28	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.34	
2 неделя ноября 07.11-10.11	07.11	29	«Занятие 3» ³ ,(1ч.-стр.35+2ч.,3ч.-с.38)	3
	09.11	30	«Занятие 1» ³ , с.35	
	10.11	31	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.35	
3 неделя ноября 13.11-17.11	14.11	32	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.37+2ч.,3ч.-с.38)	3
	16.11	33	«Занятие 1» ³ , с.37	
	17.11	34	«Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.37	

4 неделя ноября 20.11-24.11	21.11 23.11 24.11	35 36 37	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.38+2ч.,3ч.-с.43) «Занятие 1» ² , с.38 «Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.38	3
«Новогодний праздник»			Декабрь	
5 неделя ноября – 27.11- 30.11 1 неделя декабря 01.12	28.11 30.11 01.12	38 39 40	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.40+2ч.,3ч.-с.43) «Занятие 1» ³ , с.40 «Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.40	3
2 неделя декабря 04.12-08.12	05.12 07.12 08.12	41 42 43	«Занятие 3» ³² ,(1ч.-стр.41+2ч.,3ч.-с.43) «Занятие 1» ³ , с.41 «Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.41	3
3 неделя декабря 11.12-15.12	12.12 14.12 15.12	44 45 46	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.42+2ч.,3ч.-с.43) «Занятие 1» ³ с.42 Занятие 2» ³ , (повторение № 2), с.42	3
4 неделя декабря 18.12-22.12	19.12 21.12 22.12	47 48 49	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.43+2ч.,3ч.-с.49) «Занятие 1» ³ , с.43 «Занятие 2» ³ , с.43(повторение № 2),	3
5 неделя декабря 26.12-29.12 2 неделя января 01.01-08.01			КАНИКУЛЫ ВЫХОДНЫЕ	
Зима!»			Январь	
3 неделя января 09.01 – 12.01	09.01 11.01 12.01	50 51 52	«Занятие 3» ³ (1ч.-стр.45+2ч.,3ч.-с.49) «Занятие 1» ³ , с.45 «Занятие 2» ³ , с.45	3
4 неделя января 15.01 – 19.01	16.01 18.01 19.01	53 54 55	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.46+2ч.,3ч.-с.50) «Занятие 1» ³ , с.46 «Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.46	3
5 неделя января 22.01 – 26.01	23.01 25.01 26.01	56 57 58	«Занятие 3» ³ ,(1ч.-стр.47+2ч.,3ч.-с.50) «Занятие 1» ³ , с.47 «Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.47	3
«День защитника Отечества»			Февраль	
6 неделя января 29.12- 31.12 и 1 неделя – 01.02-02.02	30.01 01.02 02.02	59 60 61	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.50+2ч.,3ч.-с.54) «Занятие 1» ³ (повторение № с.50 «Занятие 2» ³ , с.50	3
2 неделя февраля 05.02-09.02	06.02 08.02 09.02	62 63 64	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.51+2ч.,3ч.-с.54) «Занятие 1» ³ (повторение № 2), с.51 «Занятие 2» ³ , с.51	3
3 неделя февраля 12.02-16.02	13.02 15.02 16.02	65 66 67	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.52+2ч.,3ч.-с.54) «Занятие 1» ³ , с.52 «Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.52	3
4 неделя февраля 19.02-22.02	20.02 22.02 23.02	68 69 ---	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.53+2ч.,3ч.-с.54) «Занятие 1» ³ , с.53 Выходной	2
«8 марта»			Март	
5 неделя февраля 26.02-29.02 1 неделя марта 01.03	27.02 29.02 01.03	70 71 72	«Занятие 3» ³ (1ч.-стр.54+2ч.,3ч.-с.59) «Занятие 1» ³ , с.54 «Занятие 2» ³ (повторение № 2), с.54	3

«Знакомство с народной культурой и традициями»				
2 неделя марта 04.03-07.03	05.03 07.03 08.03	73 74 ---	«Занятие 3» ³ , с.56 «Занятие 1» ³ (повторение № 2), с.55 Выходной	2
3 неделя марта 11.03-15.03	12.03 14.03 15.03	75 76 77	«Занятие 3» ³ (1ч.-стр.57+2ч.,3ч.-с.59) «Занятие 1» ³ , с.57 «Занятие 2» ³ , (повторение № 2), с.57	3
4 неделя марта 18.03-22.03	19.03 21.03 22.03	78 79 80	«Занятие 3» ³ (1ч.-стр.58+2ч.,3ч.-с.60) «Занятие 1» ³ , с.58 «Занятие 2» ³ , (повторение № 2), с.58	3
«Весна»				
5 неделя марта 25.03-29.03	26.03 28.03 29.03	81 82 83	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.60+2ч.,3ч.-с.64) «Занятие 1» ³ , с.60 «Занятие 2» ³ , (повторение № 2), с.60	3
			Апрель	
2 неделя апреля 01.04-05.04	02.04 04.04 05.04	84 85 86	«Занятие 3» ³ (1ч.-стр.61+2ч.,3ч.-с.65) «Занятие 1» ³ , с.61 «Занятие 2» ³ , (повторение № 2), с.61	3
3 неделя апреля 08.04-12.04	09.04 11.04 12.04	87 88 89	«Занятие 3» ³ , (1ч.-стр.62+2ч.,3ч.-с.65) «Занятие 1» ³ , с.62 «Занятие 2» ³ (повторение № 1) с.62	3
4 неделя апреля 15.04-19.04	16.04 18.04 19.04	90 91 92	«Занятие 3» ³ (1ч.-стр.63+2ч.,3ч.-с.65) «Занятие 1» ³ , с.63 «Занятие 2» ³ , (повторение № 1), с.63	3
5 неделя апреля 22.04-26.04	23.04 25.04 26.04	93 94 95	«Занятие 3» ³ , , с.66 «Занятие 1» ³ с.65 «Занятие 2» ³ , с.65	3
Лето			Май	
1 неделя мая 02.05- 03.05	30.04 02.05 03.05	--- 96 97	Выходной «Занятие 1» ³ , , с.67 «Занятие 2» ³ , с.67	2
2 неделя мая 06.05 -08.05	06.05 07.05 09.05 10.05	98 99 --- ---	«Занятие 1» ³ , с.68 «Занятие 2» ³ , с.69 Выходные	2
3 неделя мая 13.05-17.05	14.05 16.05 17.05	100 101 102	«Занятие 3» ³ , с.72 «Занятие 1» ³ , с.71 «Занятие 2» ³ , с.71	3
4 неделя мая 20.05-24.05	21.05 23.05 24.05	103 104 105	«Занятие 3» ³ , с.74 «Занятие 1» ³ , с.73 «Занятие 2» ³ , с.73	3
5 неделя мая 27.05-31.05	28.05 30.05 31.05	106 107 108	«Занятие 2» ³ , с.76 «Занятие 1» ³ , с.75 «Занятие 2» ³ , с.75	3
				108

Приложение 1

Расписание работы инструктора по физической культуре во второй младшей группы №4

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

четверг – 8.35-8.50 ООД по физкультуре

пятница - 8.35-8.50 ООД по физкультуре

четверг 11.00-11.40- Индивидуальная работа с детьми на прогулке

Приложение 2

Расписание ООД по физической культуре во II младшей группе № 4

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
			Физкультура (в большом зале) 8.35.- 8.50	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 №4 общеразвивающей направленности
МАДОУ «Детский сад № 385»
на 2023 - 2024 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>б/ гимнастика после сна</p> <p>в/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом возраста детей.</p> <p>г/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки</p>	<p>10м.</p> <p>10м.</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 №4 общеразвивающей направленности
на 2023 – 2024 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. - гимнастика после сна - 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>10 м 10м</p> <p>15 м</p> <p>6 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 	До 20м
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 №4

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 (День физкультурника)

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

Приложение 7

Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников второй младшей группы № 4

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	Наглядные	Информационный лист « Герои спорта»	Ознакомить родителей и детей с победами российских спортсменов на соревнованиях.
	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 № 4

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе 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.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог 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.

Педагог 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.

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

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; 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; перебрасывание мяча через сетку;

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

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); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

Бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, 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 (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, 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; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог 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.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

Подвижные игры: 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).

Спортивные упражнения: педагог 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, перевоза 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.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог 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).

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.