

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 43 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 1
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08. 2025г. № 1

УТВЕРЖДЕН

заведующим ГБДОУ детский сад № 43
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Коршуновой Л.М.
приказ. № 67
от 29. 08.2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

инструктора по физической культуре

1-я младшая группа с 2 до 3 лет «Капелька»

на 2025-2026 учебный год

**Составитель: ИФК Зимина Светлана
Викторовна**

Санкт-Петербург

2025

ВВЕДЕНИЕ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №43 комбинированного вида

Фрунзенского района города Санкт-Петербурга.

Юридический адрес: г. Санкт-Петербург, Загребский бульвар, дом 35, корп.2

Телефон/Факс: 246-96-40 E-mail: dou043frunz@yandex

Детский сад функционирует в режиме полного дня -12 часового пребывания:

понедельник - пятница с 07.00 часов до 19.00 часов.

Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Рабочая программа определяет специфику организации образовательного процесса по физическому развитию в детском саду.

Срок реализации программы 2025-2026 учебный год
(сентябрь 2025 -июнь 2026 года)

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по физическому развитию разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020 -2025 годы «Петербургские перспективы», утв. распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р;
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 24.08.2021 №2395- р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению в детском саду»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- бессрочная лицензия на право ведения образовательной деятельности 78 ЛО2 № 001107, выдана 22.09.2016 года; бессрочно
- Уставом ГБДОУ, утверждённым распоряжением Комитета по образованию №3662-р от 28.07.2015 г. и другими локальными актами Учреждения

1.1.1.Цели и задачи обязательной части Программы

Цели и задачи реализации программы

Цель: развитие целостной личности ребёнка — его активности, самостоятельности, эмоциональной отзывчивости к окружающему миру, творческого потенциала.

В Программе ставятся следующие педагогические задачи по разделу «Физическое развитие»:

- Создание условий для укрепления здоровья детей;
- Становление ценностей здорового образа жизни;
- Формирование навыков безопасного поведения;
- Развитие различных видов двигательной активности.

Принципы и подходы Программы

Одним из главных принципов, на которых базируется данная Программа, является принцип развития. Развитие понимается как появление у ребёнка нового отношения к миру, себе и другим людям, новых способностей, интересов и побуждений к действию, освоение новых способов деятельности. Всё это находит своё отражение в детской инициативности и самостоятельности, в том, что малыш сам к чему-то стремится, что-то сам придумывает, старается достичь результата.

1.Принцип самоценности раннего возраста, его полноценное проживание. Каждый период детства рассматривается не как подготовка к будущей жизни, а как настоящая, самобытная, неповторимая жизнь. Ценность раннего детства заключается в том, что оно позволяет ребёнку в индивидуальных и совместных со взрослыми занятиях осуществлять разные виды свободной деятельности — играть, рисовать, слушать сказки и рассказы, экспериментировать, конструировать, помогать взрослым. Эти виды деятельности, не предполагающие выполнения каких-либо жёстких правил и норм, ребёнок осуществляет по собственному желанию, сам процесс их выполнения и их итоги радуют детей. Но вместе с тем многообразие этих видов даёт детям достаточно много знаний, умений и навыков, а главное — развивает их чувства, мышление, воображение, память, внимание, волю, нравственные качества, стремление к общению со сверстниками и взрослыми.

2.Следующий базовый принцип Программы — принцип деятельности. Решение

образовательных задач в детском возрасте должно опираться на характерный для каждого возрастной этап виды детской деятельности и общения со взрослым. В раннем возрасте развитие разных сторон психики ребёнка происходит в ведущей для этого периода предметной деятельности. В соответствии с этим содержание Программы построено на включении детей в самостоятельные и совместные со взрослым действия с разнообразными предметами, экспериментирование с водой, песком, пластическими материалами, красками, в игры со взрослыми и сверстниками.

3. Опора на игровые методы — один из важных принципов Программы. Игра в широком смысле данного термина является универсальным методом воспитания и развития маленьких детей. Любая игра обладает комплексным воспитательным воздействием и приносит эмоциональное удовлетворение ребёнку. Игра, основанная на свободном взаимодействии взрослого с детьми и самих детей друг с другом, позволяет ребёнку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

4. Следующий основополагающий принцип Программы — принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, который реализуется в личностно ориентированном взаимодействии взрослых с детьми. Личностно ориентированное взаимодействие предполагает создание условий для эмоционального благополучия каждого ребёнка, уважение к его интересам и потребностям, предоставление права на реализацию своей индивидуальности. Дети раннего возраста особенно чувствительны к отношению взрослого. Доброжелательность и эмоциональная выразительность взрослого, внимание к настроению ребёнка, отношение к нему как к самоценной личности — всё это не второстепенные, а главные моменты при взаимодействии с маленькими детьми. Такое взаимодействие является основным условием эмоционального благополучия маленького ребёнка и его полноценного развития. Личностно ориентированное взаимодействие позволяет осуществлять индивидуальный подход в воспитании и обучении детей.

5. Принцип поддержки инициативы детей в разных видах деятельности. В Программе предусматривается предоставление каждому ребёнку возможности выбора игр, занятий, материалов. Даются методические рекомендации воспитателям по проведению наблюдения за развитием детей с целью постановки индивидуальных образовательных задач.

6. Следующий принцип, которому следует Программа, — принцип полноты содержания образования. Требования ФГОС ДО предполагают обеспечение условий для всестороннего развития ребёнка, а именно: познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического и физического. В Программе предусмотрено создание необходимых условий для образовательной деятельности по всем перечисленным выше направлениям.

7. Принцип полноты неразрывно связан с принципом интеграции содержания образования. В соответствии с современными психолого - педагогическими представлениями, содержание образования детей должно быть не узкопредметным, а интегрированным. Принцип интеграции предполагает сочетание и взаимопроникновение в педагогическом процессе разных видов детской деятельности. Это обеспечивает полноту реализации возможностей ребёнка, целостность восприятия им окружающего мира, его всестороннее развитие. В данной Программе принцип интеграции реализуется в том, что большинство разработанных игр и занятий имеет комплексный характер. Подразделение игр по отдельным направлениям развития достаточно условно, поскольку каждая игра в той или иной мере активизирует все психические процессы, разные виды деятельности и способности ребёнка. Программа также предполагает гибкое планирование педагогического процесса, которое позволяет воспитателям и педагогам объединять предметно-практическую, игровую, познавательную, художественно-эстетическую и другие виды детской деятельности в разных сочетаниях.

8. Программа исходит из принципа преемственности, заложенного в современной Концепции непрерывного образования. Теоретические основания Программы, её цели, задачи и содержание обеспечивают преемственность образования детей на разных возрастных этапах. Принцип преемственности предполагает также достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребёнка в образовательной

организации и семье.

9. Принцип сотрудничества Организации с семьёй реализуется в данной Программе как в организационном, так и в содержательном плане. Программа включает методические рекомендации по организации взаимодействия педагогов и родителей. Игры и занятия, описанные в Программе, легко могут быть организованы в домашних условиях.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей, формирование функциональных систем детского организма. В этот период увеличиваются рост и вес ребёнка, меняются пропорции его внутренних органов: растёт грудная клетка, развиваются лёгкие, опускается и становится более крепкой диафрагма, увеличивается сердце. Совершенствуется работа дыхательной системы (увеличивается её объём), органов пищеварения (они приобретают способность переваривать самую разнообразную пищу). Укрепляется иммунная система, при сохранении высокой ранимости организма ребёнка по отношению к различным заболеваниям, постепенно растёт сопротивляемость инфекциям, неблагоприятным условиям внешней среды. На протяжении второго-третьего года жизни в связи с интенсивным развитием активных движений развиваются скелет и мускулатура малышей. На втором году жизни ребёнка заметно меняются пропорции его тела: увеличивается длина рук и ног, объём груди становится больше объёма головы. К трём годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны устанавливается позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. Параллельно с развитием костной системы развивается мышечная система: увеличивается объём мышц и уменьшается количество в них жировой ткани, улучшается их иннервация и кровоснабжение. К концу раннего возраста становятся ощутимыми половые различия в развитии мышечной системы — мальчики отличаются большей силой и большим объёмом мышц.

Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров образования в раннем возрасте. В результате освоения Программы по разделу «Физическое развитие в раннем возрасте» ребёнок к трём годам:

- С удовольствием двигается, ловко встраивается в пространство, стремится осваивать различные виды движения (бег, подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

1.1.1. Цели и задачи обязательной части Программы

Цель:

Создание благоприятной социальной ситуации и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих:

- развитие способностей, позитивную социализацию, поддержку индивидуальности каждого ребенка в процессе разнообразных видов детской деятельности;
- формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, предпосылок учебной деятельности;
- развитие творческого потенциала каждого ребенка;
- воспитание в детях патриотических чувств, любви к Родине на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы полностью соответствуют принципам ООП дошкольного образования детского сада.

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно – развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников детского сада) и детей.
5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество с семьей. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.
7. Сетевое взаимодействие с организациями образования.
8. Индивидуализация дошкольного образования.
9. Возрастная адекватность образования.
10. Развивающее вариативное образование.
11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.
12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные особенности развития детей:

3-го года жизни (1-ая младшая группа)

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки. На третьем году жизни двигательная координация детей значительно улучшается- развивается согласованность движений рук и ног, появляются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они начинают лучше ориентироваться в пространстве, что позволяет использовать в работе некоторые построения (в шеренгу, колонну, круг), а также игры с несложными правилами.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов.

Результаты освоения рабочей программы рассматриваются как возможные достижения детьми группы социально – нормативных возрастных характеристик на этапе завершения освоения Рабочей программы 2025 – 2026 учебного года.

Планируемые результаты обязательной части рабочей программы основываются на ФГОС ДО и конкретизируются целями и задачами программы «От рождения до школы»

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ❖ Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- ❖ Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- ❖ Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- ❖ Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- ❖ Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- ❖ Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- ❖ Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- ❖ Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.
- ❖ Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- ❖ С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.
- ❖ Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
- ❖ У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Особенности проведения педагогического мониторинга.

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального развития ребенка и используется при решении следующих задач:

- ❖ индивидуализации образования (в т. ч. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- ❖ оптимизации работы с группой детей.
- ❖ Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим педагогический мониторинг:
- ❖ не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;
- ❖ позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- ❖ учитывает зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;
- ❖ позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;

- ❖ учитывает представленные в Рабочей программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптивной программы по физическому воспитанию.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Мониторинг проводится с использованием методики и диагностического инструментария, разработанного Верещагиной Н.В. Пособие «Педагогическая диагностика индивидуального развития ребёнка». Диагностический инструментарий и карты наблюдения развития детей - (См. Приложение к рабочей программе № 1).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с детьми по образовательной области

«Физическое развитие».

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

Основные цели и задачи:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
 2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей ;повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития , совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности ,выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, интереса и любви к спорту.

Содержание психолого - педагогической работы

Первая младшая группа (от 2-3 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза-смотреть, уши - слышать. Нос-нюхать, язык-пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать, ноги- стоять,прыгать,бегать.ходить; голова – думать, запоминать.

Физическая культура:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте. С продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры.

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зёрнышки и попить водичку, как цыплята и т. д.)

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Первая младшая группа (от 2-3 лет)

Основные движения:

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки. С изменением темпа, с переходом на бег, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 мес.), обходя предметы, приставным шагом вперёд, в сторону.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (шир. 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке. Кружение в медленном темпе.

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 сек.(непрерывно),с изменением темпа. Бег между двумя шнурами (расстояние 25-30 см).

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой (3-4м), по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, верёвку (высота 30-40 см), лазание по гимнастической стенке (до 1,5 м) удобным для ребёнка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1-1,5 м. Метание мячей на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель с расстояния 1 метр. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; через шнур; через две параллельные линии(расстояние 10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребёнка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперёд-назад, вверх-вниз.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом сидящему или стоящему. Наклоняться вперёд и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги , лёжа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперёд на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры.

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеёк», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет!».

С ползанием: «Доползи до погремушки!», «Проползи в воротца!», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч!», «Лови мяч!», «Попади в воротца!».

С подпрыгиванием: «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок», «Поезд»

Формы, методы, условия реализации ОО «Физическое развитие»

<i>Содержание</i>	<i>Совместная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятельная деятельность</i>
❖ <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>	Беседы Досуг Игра - экспериментирование Игровые занятия с использованием полифункционального игрового оборудования Игры (дидактические, развивающие подвижные) Интегрированная деятельность Показ презентаций Рассказ Рассматривание Упражнения Чтение	Беседы Игровые упражнения Напоминание Объяснение Показ Сюжетно-ролевая игра Чтение	Игры (дидактические, развивающие, подвижные) Сюжетно-ролевая игра
❖ <i>Физическая культура</i>	Беседа Игровые занятия с использованием полифункционального игрового оборудования Игровые упражнения Игры подвижные Показ Рассказ	Беседы Игровые упражнения Напоминание Объяснение Подвижные игры	Игры подвижные

Физическое развитие детей раннего возраста

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни.

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности. Воспитатели организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием внутри помещений, и на территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения.

Взрослые создают в детском саду безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Интеграция образовательной области «Физическая культура»

с другими образовательными областями:

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	• Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, • поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, • побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; • привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
«Познавательное развитие»	• Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), • организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, • подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых)
«Речевое развитие»	• Побуждение детей к проговариванию действий и названию упражнений, • поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, • обсуждение пользы закаливания и занятия физической культурой; • организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; • сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»	• Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, • оформление спортивного зала; • использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), • рисование мелом разметки для подвижных игр; • организация ритмической гимнастики, игр упражнений под музыку, пение; • проведение спортивных соревнований под музыкальное сопровождение; • развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
---------------------------------------	--

Перспективное планирование работы с детьми в 1-ой младшей группе (от 2 до 3 лет)
(по С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»)

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
09.2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Построение стайкой, врассыпную. Ходьба стайкой за инструктором, бег стайкой.	Занятие №№1-8, стр. 73-76
	ОРУ		
	• «Колобок» • С погремушками • «Забавные птички»		
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба между параллельными верёвками (ширина 30-35 см)	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте	
	Метание	Прокатывание мяча одной рукой, двумя руками.	
	Лазание	Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 метра)	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	• «Бегите ко мне!»--активизация внимания детей • "Догоните меня!"--догонять убегающего • "В гости к куклам"-бег по сигналу в определённое инструктором место		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
10.2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Построение в колонну по одному, друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне по зрительным ориентирам.	Занятия №№ 1-8 Стр.77-84
	ОРУ		
	• «Поиграем с куклами» • С платочком • «Великаны - гномики» • «Игра со зверятами»		
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по дорожке(ширина 20 см, длина 2 метра)	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. С продвижением вперёд	
	Метание	Катание мяча двумя руками, под дугу. Бросание мяча ребёнку.	
	Лазание	Ползание на четвереньках до погремушки, между линиями.	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	• «Солнышко и дождик»--действовать по сигналу • «Догони скорее мяч!»---бросание мяча вдаль из-за головы • «В гости к зверятам»--подскоки на месте, в парах		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
11.2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами. Бег в колонне по одному с ускорением и замедлением. Бег в колонне парами.	Занятия №№1-8 Стр.84-91
	ОРУ		
	• С мешочком • «Мы как воробушки» • «Падают, падают листья» • «Упражнения с шишками»		
	Основные виды движений		
	Равновесие	Перешагивание через препятствие(высота 10-15 см).Ходьба по извилистой дорожке(ширина 25-30 см)	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Прыжки вверх на месте, доставая предмет	

	Метание	Метание мешочка на дальность .Прокатывание мяча друг другу. Прокатывание обруча вдаль .	
	Лазание	Ползание по доске на четвереньках. Подлезание под дугу на четвереньках.	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	• " Догоните меня!---догонять убегающего • " Догони мяч"-(за мячом ползти, обратно бежать) • « Воробушки и кот»--убегать от догоняющего • « Лесные жучки»--ползание на четвереньках врассыпную		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
12.2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Построение в колонну с перестроением в пары на месте. Построение в шеренгу и равнение по линии. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную.	Занятия №№ 1-8 Стр.91-99
	ОРУ		
	• С лентой(косичкой) • С колечком • С флажком • « Веселые петушки»		
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по шнуру прямо. Ходьба по доске, положенной на пол.	
	Прыжки	Спрыгивание с высоты(10 см) .Прыжки в длину с места(расстояние 15-20 см)	
	Метание	Бросание мяча вперёд снизу.Бросание мешков в горизонтальную цель(с 1 м)	
	Лазание	Проползание под препятствием (высота 30-40 см).	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	• " Поезд"-движение друг за другом топающим шагом • " Раздувайся, мой шар!"-ходьба по кругу за руки • « Цыплята и кот»--убегать от догоняющего • « Лошадки»--ходьба с высоким подниманием колен		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
01.2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. Перестроение в круг по ориентиру. Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	Занятия №№ 1-8 Стр.99-107

	ОРУ	
	• С платочками • С кубиком • «Дотянись до великана» • «Поиграем с разноцветными мячами»	
	Основные виды движений	
	Равновесие	Перешагивание через препятствие (высота 10-15 см)
	Прыжки	Прыжки через линии, косички на двух ногах.
	Метание	Бросание мяча вперёд приёмом снизу, бросать вдаль.
	Лазание	Проползание под арку на четвереньках произвольным способом, в вертикальный обруч, не касаясь руками пола.
	Игры, игровые упражнения, задания	
	• «Наседка и цыплята»-ходьба змейкой за инструктором • «Автомобиль»---бег с предметом в руках • «Самолёты»--- бег врассыпную, не сталкиваясь • «Мой весёлый, звонкий мяч»-имитация прыжков мяча	

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
02.2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Построение в шеренгу с перестроением в круг. Свободное построение врассыпную. Ходьба и бег врассыпную на носках.	Занятия №№ 1-8 Стр.108-114
	ОРУ		
	• На стуле • С флажком • «Мышки» • «Встречи животных в лесу» (имитация движений животных)		
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба из обруча в обруч, сохраняя равновесие	
	Прыжки	Прыжки в длину через две линии(ширина 10-30 см)	
	Метание	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча вдаль из-за головы.	
	Лазание	Перелезание через препятствие (высота 20 см)	
	Игры, игровые упражнения, задания		
• «Кот и мыши - Сбор в определённом месте по сигналу • «Самолетики летят»- Бег врассыпную, не сталкиваясь • «Волшебная дудочка» -Замирание по сигналу, сохранение позы.			

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
03.2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба и бег в колонне по сигналу, взявшись за руки, со сменой направления по сигналу.	Занятия №№ 1-8 Стр.114-121
	ОРУ		
	- С большим мячом - С флажками		
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба из круга в круг с мячом в руках, ходьба по ребристой доске.	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах с мячом в руках. Прыжки со сменой положения ног(врозь-вместе)	
	Метание	Ловля мяча, брошенного инструктором(с 1 метра)	
	Лазание	Ползание по доске, положенной на пол, на четвереньках.	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	«Брось и догони!»--На бросание мяча вдаль « Пузырь»---На сохранение построения «круг» в движении « Поезд»-- Ходьба и бег в колонне, держась друг за друга. « Где звенит»- На внимательность		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
04.2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Построение в шеренгу или круг по флажку того или иного цвета. Ходьба с остановкой по сигналу и поворотом вокруг себя. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа по сигналу, бег в медленном темпе(30-40 сек.)	Занятия №№ 1-8 Стр.121-128
	ОРУ • "Игра с солнечными зайчиками" • " Игра с волшебной палочкой"		
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по доске, положенной на пол, прямо.	
	Прыжки	Прыжки в длину с места(25-30см). Прямой галоп.	
	Метание	Перебрасывание мяча через верёвку, на уровне груди ребенка. Метание предмета в	

		цель с 1 метра.	
	Лазание	Лазание по лесенке-стремянке и спуск с неё.	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	• «Лошадки»---закрепление прямого галопа • " Заинька"--имитация движений животных • "Воробушки и автомобиль"-----бег врассыпную, не сталкиваясь • " Солнышко и дождик"-сбор в определённом месте по сигналу		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
05.2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба за инструктором « Змейкой» между предметами.	Занятия №№ 1-8
	ОРУ		
	• На гимнастической скамейке • " Рыбаки" • С мячом - С обручем		
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	
	Прыжки	Прыжки в длину с места (расстояние 40-50 см)	
	Метание	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). Катание мяча в парах сидя, ноги врозь (с 1,5-2 м)	
	Лазание	Влезание на гимнастическую стенку удобным способом. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	• " Пузырь" (с бегом по кругу)-бег по кругу, держась за руки • "Солнышко и дождик"- развивать реакцию на сигнал • " Воробышки и автомобиль» (с вставанием на доску) -на равновесие		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы на месяц (новые)	Содержание и формы работы
06.2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба по ограниченной поверхности, по узкой дорожке. Ходьба с переступанием через кубики. Бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Занятия №№ 1-8

	ОРУ	
	• Имитационные - "Рыбаки" • С мячом • С листьями • С ведёрками	
	Основные виды движений	
	Равновесие	Ходьба босиком по ребристой доске. Ходьба по узкой дорожке с перешагиванием .
	Прыжки	Прыжки на двух ногах через « ручеёк»(шир.25-30 см)
	Метание	Бросание «шишек» вдаль обеими руками с 2-3 м.
	Лазание	Ползание на четвереньках по траве и вокруг песочницы.
	Игры, игровые упражнения, задания	
	• " курочка- хохлатка" (с ходьбой змейкой и бегом врассыпную) • "Солнышко и дождик"- развивать реакцию на сигнал • " Самолётики летят» -на внимательность и ориентировку в пространстве.	

Комплексно-тематическое планирование работы с детьми первой младшей группы
(от 2 до 3 лет)

Месяц	Тема	Формы работы
4-я неделя августа- 1-я неделя сентября	Детский сад	Экскурсия по залу стайкой за инструктором; малоподвижные игры « В гости к Мишке», догонялки с персонажами: « Догони мишку!»
2-я -4-я недели сентября	Осень	ОРУ « Забавные птички», подвижные игры « Птички, летите ко мне!», «Солнышко и дождик».
1-я -2-я недели октября	Я в мире человек	ОРУ « Вот какие мы большие!»; подвижная игра « Догоните меня!»
3-я неделя октября-2-я неделя ноября	Мой дом	ОРУ с маленьким обручем и подвижная игра « Вернись в свой домик!»
3-я неделя ноября-4-я неделя декабря	Новогодний праздник	ОРУ с серебристыми султанчиками; малоподвижная игра « Спрячь ладошки!»
1-я-4-я недели января	Зима	ОРУ « Медвежата», « С шишками»; ОВД: метание снежков в горизонтальную цель; подвижные игры « Зайки на лужайке», « Воробушки и автомобиль»
1-я неделя февраля-1-я неделя марта	Мамин день	ОРУ с платочками « Мамины помощники», пальчиковые игры « Наши алые цветки», « Платочки», Подвижная игра « Кто тише?»
2-я -4-я недели марта	Народная игрушка	ОРУ с погремушками, подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»
1-я -4-я недели апреля	Весна	ОРУ с ленточками, игровое упражнение « Перепрыгни ручеёк», подвижная игра « Птички в гнёздышках», « Пузырь»
1-я-4-я недели мая	Лето	ОРУ с имитацией разных животных, подвижная игра « Огуречик, огуречик»

2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Задачи работы с семьёй по образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (питание, закаливание, движения).
- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих вред здоровью малыша.
- Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

Физическая культура.

- Разъяснять родителям (материалы на информационных стендах, родительские собрания, личные беседы и др.), рекомендуя соответствующую литературу, необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей:
 - на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту,
 - привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
 - на стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
 - на создание дома спортивного уголка;
 - на предоставление ребенку спортивного инвентаря для самостоятельной деятельности (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.);
 - на совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду.

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Перспективное планирование работы с семьями воспитанников в 2023-2024 учебном году

месяц	Тема	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2025 г.	«Детский сад» «Осень»	Консультации на родительских собраниях: Познакомить родителей с содержанием образовательной программы детского сада по физическому воспитанию Наглядная информация – консультация на стендах: «Какая физкультурная форма необходима в детском саду?»	«Факторы, влияющие на физическое здоровье ребёнка (питание, закаливание, движение)»
X-2025 г.	«Я в мире человек»; «Мой дом»	Неделя открытых занятий.	Открытый день здоровья «Будь здоров!»
XI-2025 г.	«Мой дом», «Новогодний праздник»	Наглядная информация – консультация на стендах: «Утренняя зарядка для малышей с родителями»	«Веселая гимнастика на каждый день»
XII-2025 г.	«Новогодний праздник»	Наглядная информация – консультация на стендах – «Гимнастика при плоскостопии у детей»	Информирование родителей о ходе образовательного процесса по ОО «Физическое развитие» (младший возраст)
I-2026 г.	«Зима»	Наглядная информация – консультация на стендах - Зимние виды спорта для детей; «Зимние подвижные игры для детей»	«Зимний досуг с малышами»
II-2026 г.	«Мамин день»	Наглядная информация – консультация на стендах – «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»	«Логоритмика для малышей»
III-2026 г.	«Мамин день» «Народная игрушка»	Наглядная информация – консультация на стендах – «Формы физического воспитания в	«Первые народные игры для детей»

		семье»	
IV-2026 г.	«Весна»	Неделя открытых занятий.	Информирование родителей о ходе образовательного процесса. Приглашение на открытые занятия.
V-2026 г.	«Лето»	Консультация: «Семейный отдых» - рекомендации для родителей по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период. Наглядная информация – консультация на стендах: «Спортивные снаряды из обычных вещей»	«Организация летнего оздоровительного отдыха для малышей»
Подготовить материалы для папки-передвижки по физическому развитию для возраста 2-3 года.			ежемесячно
Ведение странички инструктора по физвоспитанию на сайте детского сада			в течение года
Индивидуальные рекомендации и беседы по вопросам физического воспитания дошкольников.			в течение года по расписанию

3. Организационный раздел.

3.1. Структура организации образовательного процесса.

Совместная деятельность педагога и детей - основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Это деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности). Предполагает индивидуальную, подгрупповую и фронтальную формы организации работы с воспитанниками. В рамках данной модели различают:

- непрерывную образовательную деятельность, реализуемую в ходе совместной деятельности взрослого и детей ;
- совместную деятельность взрослого и детей, осуществляемую в ходе режимных моментов и направленную на решение образовательных задач.
- совместную деятельность взрослого и детей, осуществляемую в ходе режимных моментов и направленную на осуществление функций присмотра и (или) ухода.

Самостоятельная деятельность детей - одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста.

- В рамках данной модели выделяют:

- свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающую выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющую ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- деятельность воспитанников, организованную воспитателем и направленную на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Совместная деятельность педагога с детьми		Самостоятельная деятельность детей
<i>Непрерывная образовательная деятельность (НОД)</i> Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю	<i>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка.</i> В режимных процессах, в свободной детской деятельности педагог создает по мере необходимости дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи. <i>Образовательная деятельность в утренний отрезок времени:</i> Индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»; <i>Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера</i>	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: Двигательная активность в течение дня: Игра Самостоятельные спортивные игры и упражнения

	свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Во второй половине дня организуются: <i>детский досуг</i> - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.	
--	---	--

3.2.Режим двигательной активности детей

	Содержание	Группы	1-я младшая
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)		4-5 мин.
2	Подвижные игры во время утреннего приема детей.		3 мин
3	НОД физическая культура (2 в зале, 1 на улице)		10 мин.
4	Физкультминутки		1 мин. х 2 р.
5	Гимнастика пробуждение		3-5 мин.
6	Оздоровительные гимнастики		3-5 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.		4-6 мин.
8	Спортивные игры		-
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в неделю)		-
10	Игры с подгруппами детей		2-3 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД		2-3 мин. х 2р.
12	Игры-забавы		3-5 мин.
13	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка		5 мин.
14	Подвижные игры и игровые упражнения		5 мин.
15	Элементы спортивных игр		-
16	Самостоятельная двигательная деятельность		
17	Двигательная деятельность в течение дня		1 ч.30 мин.

Расписание занятий по физкультуре на 2025-2026 учебный год.

группа	день недели	время
1-я младшая группа	Среда	09.00-9.10
Капелька	Пятница	09.00-09.10

3.3.Организация физического воспитания

Количество детей в группах соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 1.2.1.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания от 28.01.2021; СанПиН СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020.

12.1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

12.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в таблице 2.

Базовый вид деятельности	1-ая младшая гр.
Физическая культура	2 раза в неделю

12.5.. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
- в 1-й младшей группе- 10 минут.

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

3.4 Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды.

Понятие «развивающая предметно-пространственная среда» охватывает ее пространственную организацию и соответствующее наполнение. Эти взаимосвязанные характеристики имеют существенное значение.

Пространственная организация среды позволяет создать комфортные, относительно стабильные условия для реализации воспитательно-образовательного процесса.

Пространственную организацию среды можно назвать формой, а наполнение - содержанием. Большую роль играет баланс формы и содержания: разумная пространственная организация с необоснованным наполнением, как и грамотное наполнение с нерациональной обстановкой, не обеспечат должного развивающего и образовательного эффекта.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО к условиям реализации Программы развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) *Насыщенность среды* должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы, удобной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). *Наполнение*, ориентированное на систематическое дополнение, обновление, вариативность, способствует активизации разных видов деятельности дошкольника, стимулирует их развитие.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

2) *Трансформируемость пространства* предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) *Полифункциональность материалов* предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) *Вариативность среды* предполагает:

наличие различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

5) *Доступность среды* предполагает:

свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) *Безопасность* предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Оборудование помещений дошкольного учреждения должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала:

1. Гимнастическая лестница (2 пролёта)
2. Скамейки гимнастические (2 шт.)
3. Мячи (набивные, маленькие)
(пластмассовые), малые, средние и большие (резиновые)
4. Гимнастический мат (3 шт.)
5. Палка гимнастическая (25 шт.)
6. Скакалка детская (25 шт.)
7. Кольцеброс/кольца
8. Обруч пластиковый детский (большой и средний)
9. Кегли цветные
11. Дуги для подлезания разновысокие
12. Конус для эстафет
13. Кубики пластмассовые
14. Цветные ленточки на кольцах
15. Ребристые дорожки деревянные (2 шт.)
16. Узкие деревянные дорожки (2 шт.)
17. «Парашют»- для игр в кругу
18. Комплекс «ТИСА»
19. Длинный мат для ползания (5 м длиной)
20. Комплекс «Альма» - поролоновые модули
21. Шнуры, косички
22. Мешочки набивные
23. Гантели (0,5 кг)
24. Тактильная дорожка
26. Погремушки
31. Диск «Здоровье» (8 шт.)
32. Платочки для ОРУ (25 шт.)
33. Туннель для пролезания «Гусеничка»
34. Гимнастические ленты на палочках (1,5 метра длина)
35. Разноцветные платочки (16 штук)
36. «Майки лидера» для проведения эстафет и подвижных игр;

3.5.УМК реализации рабочей программы

1. Физическое развитие детей Авторы С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова
2. «От рождения до школы» примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/под редакцией Н. Е. Вераксы,
Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой– М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
3. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». В.В. Гербова, Н.Ф. Губанова, О.В. Дыбина и др. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.
- 4 . С.Я . Лайзане Физическая культура для малышей Москва " Просвещение" 1987г.
- 5 . Е. Н. Вавилова Учите бегать,прыгать,лазать, метать.Москва «Просвещение» 1983г.
6. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
7. П.П. Бущинская,В.И. Васюкова,Г.П. Лескова общеразвивающие упражнения в детском саду Москва « Просвещение» 1990 г.

Приложение № 1

Диагностический инструментарий оценки уровня развития(ранний возраст).
Карта педагогических наблюдений первой младшей группы Капелька в 2025- 2026 году

Карта педагогических наблюдений первой младшей группы Капелька в 2025- 2026году
Образовательная область «Физическое развитие» в 2025- 2026 году

Физическое развитие (становление ценностей ЗОЖ)			
Умение ходить и бегать не наталкиваясь на других	Наблюдение	П/и «Карусели»	Карусель из ленточек
Формирование устойчивости тела	Диагностическое задание	«По ровненькой дорожке»,	Дорожка, ленточка
Активность в режимных моментах	Наблюдение	Педагог дает оценку в процессе наблюдения за ребенком в режимные моменты	Окружающая предметно - развивающая среда
Активность на занятиях по физ.	Наблюдение	Педагог дает оценку в процессе наблюдения за ребенком	Окружающая предметно - развивающая среда. Атрибуты.
Навыки подлезания, перелезания	Диагностическое задание	Задание: - доползи до погремушки, - пролезь под дугу, - залезь на лесенку	Дорожка, погремушки, дуги. лесенка
Действия с мячом: катать, бросать	Диагностическое задание	Задания: - брось мяч в корзину; - прокати мяч; ты брось мне, я - тебе	Мячи

[illegible]

[illegible]