

**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

2-я младшая группа « Ромашка»

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 Л02 № 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

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:

Возрастные особенности развития детей 4-го года жизни(2-я младшая группа).

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

В возрасте 3-х лет ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

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 2024 – 2025 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.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ❖ Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- ❖ Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- ❖ Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- ❖ Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- ❖ Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- ❖ Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- ❖ Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- ❖ Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- ❖ Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- ❖ У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- ❖ Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- ❖ Проявляет ответственность за начатое дело.
- ❖ Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- ❖ Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- ❖ Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- ❖ Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- ❖ Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- ❖ Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- ❖ Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- ❖ Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Освоение Рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных результатов и итоговой аттестации детей. При ее реализации проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

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 образовательной 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

Вторая младшая группа (от 3-4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: Развивать умение различать и называть органы чувств: глаза, рот, нос, уши, дать представление об роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры. Физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, осознавать необходимости лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трех колесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигнал беги, лови, стой, и др. выполнять правила в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Вторая младшая группа (от 3-4 лет)

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми»

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 дошкольников.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни. Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на

поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений. Педагоги проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

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 во 2-ой младшей группе (от 3 до 4 лет)

По Л.И. Пензулаевой « Физическая культура в детском саду. Младшая группа»

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты.
09.2025г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем. Развивать умение действовать по сигналу.	Занятия №№ 1-4,стр. 23-27.
	ОРУ	• Без предметов • С большим мячом	
	Основные виды движений		

	Равновесие	Ходьба между двумя линиями(ширина 25 см),по дорожке длиной 2,5-3 метра.	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте(2-3 раза).	
	Метание	Прокатывание мячей в прямом направлении. Бросок мяча вперёд.	
	Ползание, лазание	Ползание с опорой на ладони и колени(расстояние 2-2,5 м),подлезание под шнур(высота 50 см от пола).	
	Подвижные игры	• «Бегите ко мне!» • « Кот и воробушки» • « Быстро в домик!» • «Мой весёлый звонкий мяч»	

Месяц		Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты, праздники)
10-2025г	Физическая культура	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Занятия №№ 5-8,стр. 28-32.
		ОРУ	• С кубиками • С большим мячом	
		Основные виды движений		
		Равновесие	Ходьба по доске, положенной на пол(ширина доски 25 см, длина 2 м). Ходьба и бег между предметами(5-6 шт.) ,положенными в одну линию на 50 см.	
		Прыжки	Прыжок через шнур на двух ногах(4-5 раз). Прыжок в обруч и из него после поворота кругом.	
		Метание	Прокатывание мячей в парах (расстояние 2,5 м) Прокатывание мяча в прямом направлении.	
		Ползание, лазание	Ползание на четвереньках(1,5 м) с подлезанием под шнур.	

		Подвижные игры	• «Догони мяч!» • «Ловкий шофёр» • «Зайка серый умывается» • «Кот и воробушки»	
--	--	----------------	---	--

Месяц		Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты. Праздники)
11-2025г	Физическая культура	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал.	Занятия №№ 9-12, стр. 33-38.
		ОРУ	• С ленточками • С обручем	
		Основные виды движений		
		Равновесие	Ходьба в умеренном темпе по доске (шир. 25 см), также с приседом посередине. Руки в сторону.	
		Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 3-4 м). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	
		Метание		
		Ползание, лазание	Ползание на четвереньках « змейкой» между предметами, не задевая их. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол.	
		Подвижные игры	• «Ловкий шофёр» • « Мыши в кладовой» • «По ровненькой дорожке» • «Поймай комара»	

Месяц		Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты. Праздники)
12-2025г	Физическая	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег врассыпную Ходьба и бег с выполнением заданий, с остановкой по сигналу., развивая	Занятия №№ 13-16 стр. 38-42.

			ориентировку в пространстве.	
		ОРУ	• С кубиками • С малым мячом	
		Основные виды движений		
		Равновесие	Ходьба между двумя линиями кубиков(40 см расстояние), руки свободно балансируют. Ходьба по доске боком приставными шагами .	
		Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд(16 прыжков). Прыжки со скамейки на мат.	
		Метание	Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях(расстояние 2 м). Прокатывание мячей между предметами « змейкой»	
		Ползание, лазание	Ползание под дугу(высота 50 см). Ползание по доске с опорой на ладони и колени.	
		Подвижные игры	• « Коршун и птенчики» • «Найди свой домик» • «Лягушки» • «Птица и птенчики»	

Месяц	Вид деятельность и	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты, праздники.)
01-2026г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Ходьба вокруг предметов с остановкой по сигналу.	Занятия №№ 17-20,стр. 43-49.
	ОРУ	• С платочками • С обручем	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по доске, руки в стороны(ширина доски 20 см).	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(расстояние между ними 40 см). Прыжки змейкой между кубиками, с энергичным отталкиванием и взмахом рук.	

	Метание	Прокатывание мяча между кубиками. Прокатывание мяча сидя, ноги врозь(с 1-1,5 м).	
	Ползание, лазание	Ползание на ладонях и стопах(по-медвежьи) на расстояние до 3 метров.	
	Подвижные игры	• «Коршун и цыплята» • «Птица и птенчики» • « Найди свой цвет!» • «Лохматый пёс»	

Месяц	Вид деятельность и	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты. Праздники)
02-2026г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег по кругу вокруг предметов с поворотом кругом. Ходьба переменным шагом ,развивая координацию движений. Ходьба и бег враспынную.	Занятия №№ 21-24,стр. 50-54.
	ОРУ	• С кольцом • С малым обручем	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Перешагивание через шнуры(расстояние 30 см) переменным шагом. Ходьба по доске с приседанием на середине и хлопком в ладоши.	
	Прыжки	Прыжки из обруча в обруч(5-6 шт.) подряд, без паузы. Спрыгивание со скамьи на мат на присогнутые ноги.	
	Метание	Прокатывание мяча «змейкой» между набивными мячами(4-5 штук на расстоянии 50 см). Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	
	Ползание, лазание	Лазание под дугу в группировке(3-4 дуги), не касаясь пола и верхнего края.	
	Подвижные игры	• «» Найди свой цвет» • « Птички в гнёздышках» • Воробушки и кот» • « Лягушки»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты. Праздники)
03-2026г	Строевые упражнения,	Развивать координацию движений в ходьбе и беге по кругу между	Занятия №№ 25-28,стр. 54-59.

	ходьба, бег	предметами.	
	ОРУ	• С кубиком • Без предмета	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по доске боком приставным шагом с приседанием посередине . Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.	
	Прыжки	Прыжки « змейкой» между кубиками на двух ногах. Прыжки в длину с места (ширина 15 см).	
	Метание	Катание мячей « точно в руки» с расстояния 2 метра. Бросок мяча об пол и ловля его двумя руками.	
	Ползание, лазание	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание по- медвежьи (3м)	
	Подвижные игры	• « Кролики» • «Найди свой цвет!» • «Зайка серый умывается» • « Автомобили»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты. Праздники)
04-2026г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег с выполнением заданий, с остановкой по сигналу, обходя предметы.	Занятия №№ 29-32, стр. 60-64.
	ОРУ	• На скамейке • С косичкой	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба боком, приставными шагами по гимнастической скамье, с приседанием посередине. Ходьба по скамье прямо, как «помостику», свободно балансируя руками.	
	Прыжки	Прыжки последовательно через 4-5 шнуров (расстояние между шнурами 30	

		см). Прыжки в обруч и обратно.	
	Метание	Прокатывание мячей в парах, сидя, ноги скрестно(с 2м) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча в воротики.	
	Ползание, лазание	Лазание по доске на четвереньках,подлезание под дугу. Ползание по скамье на ладонях и коленях.	
	Подвижные игры	• «Тишина» • « По ровненькой дорожке» • «Мы топаем ногами» • « Огуречик ,огуречик»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, проекты. Праздники)
05-2026г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Повторить ходьбу и бег врассыпную. развивая ориентировку в пространстве. Ходьба с заданиями по сигналу воспитателя, между предметами.	Занятия №№ 33-40,стр. 65-72.
	ОРУ	• С мячом • С флажками	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по скамье в умеренном темпе, руки на поясе.	
	Прыжки	Прыжки через шнуры(расстояние 30-40 см), Спрыгивание со скамьи на мат на присогнутые ноги.	
	Метание	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» Занятия №№ 33-36,стр. 65-68.	
	Ползание, лазание	Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. Лазание на наклонную лесенку.	
	Подвижные игры	• «Мыши в кладовой» • « Воробушки и кот» • « Огуречик» • « Коршун и наседка»	

Комплексно-тематическое планирование работы с детьми второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

Месяц	Тема	Формы работы
4-я неделя августа- 1-я неделя сентября	До свидания лето, здравствуй, детский сад!	Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Пойдём в гости!».
2-я -4-я недели сентября	Осень	Игровое задание « Птички собираются в теплые края», подвижная игра « Быстро в домик!», досуг « Золотая осень», спортивное развлечение «В гостях у Спортка
1-я -2-я недели октября	Я и моя семья.	Физкультурный досуг по правилам дорожного движения.
3-я неделя октября- 2-я неделя ноября	Мой дом, мой город.	Подвижная игра «Ловкие шофёры», спортивное развлечение на тему народных сказок « Гномик золото искал»
3-я неделя ноября- 4-я неделя декабря	Новогодний праздник	ОРУ с серебристыми султанчиками, игровое задание «Попади снежком в корзину», « Пройди по снежному валу», спортивное развлечение «Святочные колядки»
1-я-4-я недели января	Зима	Физкультурный досуг «Вместе нам не скучно!»,игровое задание « Прокати снежный ком»
1-я – 3-я недели февраля	День защитника Отечества	Спортивное развлечение ко Дню защитника Отечества.
4-я неделя февраля -1-я неделя марта	8 Марта	
2-я – 4-я недели марта	Знакомство с народной культурой и традициями	Спортивное развлечение «Кто-кто в теремочке живёт?»
1-я -4-я недели апреля	Весна	Спортивное развлечение «В весеннем лесу», игровые упражнения «Через канавку», «Муравьишки»
1-я-4-я недели мая	Лето	Физкультурный досуг «Муравьишка- муравей, много у него друзей!»
июнь		Спортивное развлечение «Путешествие в страну здоровья»

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 2025-2026 учебном году

месяц	Тема	Формы работы	Дополнительная информация
-------	------	--------------	---------------------------

09-2025 г.	«До свиданья, лето! Здравствуй, 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)»
10-2025 г.	«Я и моя семья»; «Мой дом, мой город»	Неделя открытых занятий.	Открытый день здоровья «Будь здоров!»
11-2025 г.	«Мой дом, мой город»	Наглядная информация – консультация на стендах: утренняя зарядка для малышей с родителями;	« Веселая гимнастика на каждый день»
12-2025 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)
01-2026 г.	«Зима»	Наглядная информация – консультация на стендах - Зимние виды спорта для детей.Зимние подвижные игры для детей;	«Зимний досуг с малышами»
02-2025 г.	«День защитника Отечества»;	Наглядная информация – консультация на стендах - Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры;	« Логоритмика для малышей»
03-2026 г.	«8 Марта»; «Знакомство с народной культурой и традициями»	Наглядная информация – консультация на стендах – Формы физического воспитания в семье	« Первые народные игры для детей»
04-2026 г.	«Весна»	Неделя открытых занятий.	Информирование родителей о ходе образовательного процесса. Приглашение на

			открытые занятия.
05-2026 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 детей 3-4 лет.»
Подготовить материалы для папки-передвижки по физическому развитию для возраста 3-4 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 (НОД);
- 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 День здоровья	<i>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов,</i> требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. 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,</i> ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Во второй половине дня организуются: <i>детский досуг</i> - вид деятельности, целенаправленно	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: Двигательная активность в течение дня: Игра Самостоятельные спортивные игры и упражнения

	организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. <i>Физкультурные досуги</i>- 1 раз в месяц в каждой группе.	
--	---	--

3.2.Режим двигательной активности детей

№п \п	Содержание	2-я младшая группа №1
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5 мин.
2	Подвижные игры во время утреннего приема детей.	3 мин
3	НОД физическая культура (2 в зале, 1 на улице)	по 15 мин.
4	Физкультминутки	1-2 мин. х2р.
5	Гимнастика пробуждение	5-7 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	5-7 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	6-8 мин.
8	Спортивные игры	-
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в неделю)	5 мин.
10	Игры с подгруппами детей	2-3 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	3-5 мин. х2р.
12	Игры-забавы	3-5 мин.
13	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	8-10 мин.
14	Подвижные игры и игровые упражнения	10 мин.
15	Элементы спортивных игр	-
16	Самостоятельная двигательная деятельность	
17	Двигательная деятельность в течение дня	2 ч .00 мин.
18	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	15мин.

Расписание занятий на 2025 -2026 уч. год.

группа	день недели	время
2-я младшая группа	Понедельник	09.00-09.15
Ромашка	Среда	09.50-10.05
Физкультурный досуг	Четвёртая пятница месяца	10.00-10.15

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.

Таблица 2. Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах:

Возраст детей	старше 3 лет
Число детей	Вся группа
Длительность занятия	15 минут

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

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

Во 2-й младшей группе – 15 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 музыкально-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;
37. Наглядные пособия и раздаточный материал по теме «Спорт и физическая культура».

3.5. УМК реализации рабочей программы.

1. «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.
2. 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.
Методические пособия
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
6. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
7. Е. Н. Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983г.
8. П.П. Бущинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова общеразвивающие упражнения в детском саду Москва «Просвещение» 1990 г
9. Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина Фитнес-танс Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2007
10. Ю.А Афонькина Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности Волгоград издательство «Учитель»

3.6. Культурно - досуговая деятельность.

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Физкультурные досуги и праздники в 2025-2026 учебном году.

Период	Вторая младшая группа Ромашка
Сентябрь	Адаптация
Октябрь	Спортивное развлечение « Я вырасту здоровым!
	Неделя открытых занятий- 3-я неделя октября
Ноябрь	Спортивное развлечение ко дню матери « Цыплят по осени считают»
Декабрь	Спортивное развлечение «Зимние радости »
Январь	Физкультурный досуг « В гости к Снеговiku»
Февраль	Спортивное развлечение « Мы растём сильными и смелыми!»
Март	Спортивное развлечение « Наши мамы смелые, ловкие, умелые!»
Апрель	Спортивное развлечение «Здоровье дарит Айболит»
	Неделя открытых занятий -2-я неделя апреля
Май	Физкультурный досуг «Путешествие в страну здоровья»
Июнь	Спортивный праздник «Будем спортом заниматься »

Приложение № 1

Диагностический инструментарий оценки уровня развития 2 младшей группы
(в соответствии с ФГОС ДО)

Физическое развитие (становление ценностей 30Ж)				
1	Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей	Наблюдение	Наблюдение за ребенком во время самостоятельной деятельности Подвижные игры «У медведя во бору», «Птички летают», «По ровненькой дорожке». Выполнять движения в соответствии с текстом.	Атрибуты к играм.
2	Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед	Наблюдение	Наблюдение за ребенком во время самостоятельной деятельности Подвижные игры «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».	Пособие «Ручеек».
3	Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч	Диагностическое задание	Подвижные игры «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в корзину».	Мячи.
4	Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу	Диагностическое задание	Подвижные игры «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца».	Дорожка, погремушки, дуги.

Карта педагогических наблюдений второй младшей группы Ромашка в 2025 – 2026 году
Образовательная область «Физическое развитие» в 2025- 2026 году

[illegible]

[illegible]

