

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Искорка»
с. Волово Воловского муниципального района Липецкой области
(МБДОУ детский сад «Искорка»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 06-од от 24.08.2023 г.

Заведующая МБДОУ детским садом «Искорка»

_____ О.А. Семкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Первой младшей группы общеразвивающей направленности
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

на 2023 - 2024 учебный год

Составители воспитатели: Горбовская М.В.

Головина О.Д.

с. Волово 2023г.

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	Пояснительная записка	3
1.1.	Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа	3
1.2.	Цели и задачи решаемые при реализации рабочей программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Планируемые результаты освоения программы дошкольного возраста	5
	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	5
2.1.	Описание образовательной деятельности по физическому развитию	5
2.2.	Объем регламентированной нагрузки по образовательной области «Физическое развитие»	7
2.3.	Календарно-тематическое планирование регламентированной образовательной деятельности	7
2.4.	Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» в совместной деятельности воспитателя с детьми и режимных моментах	17
2.5.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	18
2.5.	Задачи воспитания в образовательной области	18
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	19
3.1.	Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	18

I раздел. ЦЕЛЕВОЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373;
- Образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Искорка» с. Волово Воловского муниципального района Липецкой области;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Искорка» с. Волово Воловского муниципального района Липецкой области;
- Положение о рабочей программе педагогов Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Искорка» с. Волово Воловского муниципального района Липецкой области.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цель:

Формирование интереса к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;
- обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей;
- создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада;
- укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания;
- формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Основные задачи:

«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.)»).

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа:

- конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»;
- определяет объем и содержание предлагаемого материала;
- оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам.

Принципы формирования программы

Основными принципами формирования Программы являются:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
 - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
 - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой

1.4. Планируемые результаты освоения программы

<i>Физическое развитие</i>	
<i>Двигательная деятельность</i>	При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Проявляет, инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
<i>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</i>	С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату. С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

II раздел. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

Решение задач физического развития основано на выполнении следующих принципов:

Дидактические

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учёт индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребёнка
- Наглядность

Специальные

- Непрерывность
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- Цикличность

Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха

- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Содержание работы

-1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-2.Физическая культура.

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи	Содержание
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</p> <p>Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</p>	<p>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.</p>

2. Физическая культура.

Задачи	Содержание
<p>Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>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 зернышки и попить</p>

	водичку, как цыплята, и т. п.).
--	---------------------------------

2.2. ОБЪЁМ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Разделы	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Двигательная деятельность	2	8	72

2.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемая дата проведения	Дата фактического проведения	Задачи ОД	Источник методической литературы
01.09-11.09.2023г		мониторинг	
Сентябрь 2023			
04.09.2023г		Учить детей начинать ходьбу по сигналу развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). П/и «Бегите ко мне»	С. Я. Лайзанае «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.1;(1 занятие)
07.09.2023г		Учить детей начинать ходьбу по сигналу развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). П/и «Бегите ко мне»	С. Я. Лайзанае «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.1;(1 занятие)
11.09.2023г		Учить детей начинать ходьбу по сигналу развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). П/и «Бегите ко мне»	С. Я. Лайзанае «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.1 (2занятие)
14.09.2023г		Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	С. Я. Лайзанае «Занятия по физической культуре с детьми

		П/и «Догони меня».	1 младшей группы» стр.1, (3 занятие)
18.09.2023г		Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. П/и «Догони меня».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.1, (4 занятие)
21.09.2023г		Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. П/и «В гости к куклам»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.2, (5 занятие)
25.09.2023г		Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. П/и «В гости к куклам»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.2, (6 занятие)
28.09.2023г		Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. П/и «Бегите ко мне»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.3, (7 занятие)
		Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. П/и «Бегите ко мне»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.3, (8 занятие)
		Октябрь	
02.10.2023г		Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал. п/и «Догони меня»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.5 №3
05.10.2023г		Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия. П/и «Догони меня».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.6 №4
09.10.2023г		Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/и «Догони мяч»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.7 №5
12.10.2023г		Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. П/и «Через ручеек»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.8 №6
16.10.2023г		Учить детей ходить по наклонной доске, упражнять в метании на	С. Я. Лайзана

		дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. П/и «Солнышко и дождик».	«Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.9№7
19.10.2023г		Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. П/и «Солнышко и дождик».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы»стр.10№8
23.10.2023г		Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал. П/и «Догони меня»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» Стр.11№1
26.10.2023г		Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. П/и «Догони меня».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.12№2
30.10.2023г		Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. П/и «Догони меня».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.12№2
		Ноябрь	
02.11.2023г		Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, в бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. П/и «Догони мяч».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.13№3
06.11.2023г		Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений. П/и «Догони мяч».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.13№4
13.11.2023г		Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. П/и «Солнышко и дождик».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.14№5
16.11.2023г		Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми

		ходьбы по гимнастической скамейке. П/и «Солнышко и дождик».	1 младшей группы» стр.15№6
20.11.2023г		Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость. П/и «Воробышки и автомобиль»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.16№7
23.11.2023г		Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.П/и «Воробышки и автомобиль»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.17№8
27.11.2023г		Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.П/и «Поезд».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.18№1
30.11.2023г		Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательным, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.П/и «Поезд»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.19№2
		Декабрь	
04.12.2023г		Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувства равновесия. П/и «Самолёты».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.20№3
07.12.2023г		Учить детей лазать по гимнаст.стенке, закреплять умение ходить по гимнаст. скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия. П/и «Самолёты».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.21№4
11.12.2023г		Закреплять умение ходить, в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать направление. П/и «Пузырь»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.22№5
14.12.2023г		Закреплять умение ходить, в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать направление. П/и «Пузырь»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.22№5

18.12.2023г		Закреплять у детей умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок по сигналу, учить согласовывать свои движения. П/и «Пузырь»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы»стр.23№6
21.12 2023г		Закреплять у детей умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок по сигналу, учить согласовывать свои движения. П/и «Пузырь»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы»стр.23№6
25.12.2023г		Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. П/и «Птички в гнездышках»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.24№7
28.12.2023г		Закреплять у детей умение ползать по гимнаст.скамейке, в бросании мяча на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.П/и«Птички в гнездышках»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.25№8
		Закреплять у детей умение ползать по гимнаст.скамейке, в бросании мяча на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.П/и«Птички в гнездышках»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.25№8
Январь 2024год			
08.01.2024г		Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.П/и «Догони меня».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.26№1
11.01.2024г		Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.П/и «Догони меня».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.26№1
15.01.2024г		Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнаст.скамейке развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно. П/и «Догони меня».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.26№2
18.01.2024г		Упражнять детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер. П/и «Воробышки и автомобиль»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.27№3

22.01.2024г		Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку(веревку), закреплять умение ходить по гимнаст. скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. П/и «Воробышки и автомобиль»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.28№4
25.01.2024г		Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.П/и «Птички в гнездышках»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.29№5
29.01.2024г		27.01-30.01. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. П/и «Птички в гнездышках»	С. Я. Лайзана «Занятия физической культуре с детьми 1 младшей группы»Стр.30№6
Февраль			
01.02.2024г		Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировке в пространстве. П/и «Жуки»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.33№1
05.02.2024г		Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, в прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу. П/и «Воробышки и автомобиль»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.34№2
08.02.2024г		Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. П/и « Кошка и мышки»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.35№3
12.02.2024г		Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности. Ловкости и умению дружно играть. П/и « Кошка и мышки»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.35№4
15.02.2024г		Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал , дружно играть. П/и «Догоните меня».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.36№5
19.02.2024г		Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера, координации движений, учить помогать друг другу.П/и «Догоните меня».	С.Я.Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.37№6

22.02.2024г /26.02.2024 г/29.02.2024 г		Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять детей в катании мяча в цель, воспитывать выдержку, смелость, развивать чувство равновесия и глазомера. П/и «Поезд».	С.Я.Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.38№7
Март			
04.03.2024г		Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. П/и « Кошка и мышки»	С.Я.Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.39№8
07.03.2024г		Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости. П/и « Кошка и мышки»	С. Я. Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми младшей группы» стр.40№1
11.03.2024г		Учить детей в ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. П/и « Пузырь»	С. Я. Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.41№3
14.03.2024г		Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под рейку(веревку), учить становиться в круг, взявшись за руки, в развитие чувства равновесия, уверенности. П/и « Пузырь».	С. Я. Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.42№4
18.03.2024г		Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. П/и «Солнышко и дождик».	С. Я. Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.43№5
21.03.2024г		Учить детей бросать и ловить упражнять ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу. П/и «Солнышко и дождик».	С. Я. Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.43№6
25.03.2024г		Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнаст.скамейке. Учить быстро реагировать на сигнал. П/и « Мой веселый звонкий мяч»	С. Я. Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.44№7
28.03.2024г		Учить детей прыгать с высоты , упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений.	С. Я. Лайзана «Занятия пофизической культуре с детьми 1 младшей группы» сстр.45№8

		П/и « Мой веселый звонкий мяч»	
		Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнаст. скамейке. Учить быстро реагировать на сигнал. П/и « Мой веселый звонкий мяч»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.44№7
Апрель			
01.04.2024г		Закреплять умение у детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/и « Пузырь»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.46№1
04.04.2024г		Закреплять умение у детей прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя. П/и « Пузырь»	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.47№2
08.04.2024г		Закреплять умение у детей бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть. П/и «Воробышки и автомобиль»	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.48№3
11.04.2024г		Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. П/и «Воробышки и автомобиль»	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.48№4
15.04.2024г		Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. П/и «Солнышко и дождик».	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.49№5
18.04.2024г		Закреплять умения у детей в ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя. П/и «Солнышко и дождик».	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.50№6
22.04.2024г		Продолжать учить ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/и «Птички в гнездышках»	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.51№7
25.04.2024г /29.04.2024г		Закреплять умение у детей бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. П/и «Птички в гнездышках»	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.51№8
Май			

02.05.2024г		Закреплять умение у детей ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей. П/и « Пузырь»	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.52№1
06.05.2024г		Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. П/и « Пузырь»	Лайзана С. Я. «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.53№2
13.05.2024г		Упражнять детей метанию на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувства равновесия и глазомер.П/и «Солнышко и дождик».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.54№3
16.05.2024г		Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.П/и «Солнышко и дождик».	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.55№4
20.05.2024г		Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувства равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.П/и « Мой веселый звонкий мяч»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.56№5
23.05.2024г		Закреплять умение у детей катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.П/и « Мой веселый звонкий мяч»	С. Я. Лайзана «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы» стр.56№6
27.05-30.05.2024г		Мониторинг	

2.4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ И РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Формы реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

В качестве форм работы с детьми используются:

<i>Образовательные области</i>	<i>Виды детской деятельности</i>	<i>Формы организации образовательной деятельности</i>
<i>Физическое развитие</i>	Двигательная	- Игра; - Игровая утренняя гимнастика - Упражнения; - Ситуативный разговор

Методы и средства реализации Программы

	<i>Методы</i>	<i>Средства</i>
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-зрительные - показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. • Словесные - объяснения, пояснения, указания; подача команд, образный сюжетный рассказ, беседа. • Практические - повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме. 	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная активность, игровые занятия физкультурой • Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) • Психологические факторы (гигиена сна, питания)

2.5. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка 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 вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, 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 вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «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», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

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

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.6. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь» и «Здоровье» (ФОП ДО п.22.8 стр.147-148)

III раздел. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Методическое обеспечение Программы

ЛайзанеС.Я «Занятия по физической культуре с детьми 1 младшей группы», Москва, Просвещение, 2003г.

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис-Дидактика, 2007.
- Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
- Грядкина Т.В. «Образовательная область «Физическая культура». Методический комплект программы «Детство». СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
- Голубева Л.Т. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Пособие для родителей и воспитателей.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.-80с.
- Голицына, Н.С.,Шумова, И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.
- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. - М.: АРКТИ, 2001.
- Казин, Э.М., Блинова, Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. - М.: ВЛАДОС, 2000.
- Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - М.: «Вако», 2006.
- Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. - М.: Просвещение, 2008.
- Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М.: Просвещение, 2008.
- Кудрявцев В. В. Развивающая педагогика оздоровления./ Здоровье дошкольника. №2.2008.
- Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. - М.: Айрис-пресс, 2007.
- Кучма В., Рапорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста/ Здоровье дошкольника. №3: 2008.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии; - М.: АРКТИ, 2003.
- Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.- М.: Мозаика-Синтез, 2006

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».