Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Новосибирска

«Детский сад № 439 комбинированного вида»

Принято Утверждаю

на педагогическом совете № \_\_\_\_\_ заведующий МАДОУ д/с № 439

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М. Волченко

Приказ №\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**ПРОГРАММА**

**«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»**

Физкультурно – оздоровительные игровые сеансы

для детей раннего возраста

Автор программы:

В.П. Безгачева

инструктор по ФК

I квалификационная категория

Новосибирск 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка………………………………………………..….3
2. Цель, задачи Программы…………………………………………..….….5
3. Актуальность Программы……………………………………………..…6
4. Принципы и подходы к формированию Программы……………….….8
5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 2 - 4 лет……………………………………………………………...9
6. Планируемые результаты освоения Программы…………….………....11

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Содержание Программы ……………………..……………………….…13
2. Формы, методы и приемы проведения занятий………………….…....20
3. Календарно-тематическое планирование занятий…………………..…22
4. Социальное партнерство с родителями (законными представителями)…………………………………………………....…...26
5. Мониторинг…………………………………………………………......28

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Условия реализации Программы…………………………………….…31
2. Методическое и материально-техническое обеспечение Программы..31
3. Презентация Программы для родителей (законных представителей)..34

Список использованных источников……………………………………….…37

Приложения

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка**

Данная Программа разработана  инструктором по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детского сада № 439 комбинированного вида»(далее - ДОУ).

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей  образовательного учреждения,  образовательных потребностей и запросов  воспитанников и их родителей (законных представителей). Данная Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Кроме того, учтены концептуальные положения используемой  в ДОУ комплексной программы «От рождения до школы».

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-  Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы  дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской  от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);

- с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с № 439.

- с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Отличительная особенность Программы общей физической подготовки «Вместе весело шагать» заключается в том, что физкультурно – оздоровительные игровые сеансы для детей раннего возраста на базе детского сада будут способствовать повышению у детей интереса к играм и физическим упражнениям, активизации двигательных навыков и умений, сближению в совместной деятельности ребенка и педагога. Сформируется устойчивый интерес у детей к занятиям физкультурой. Сформируются положительные эмоции от общения со сверстниками во время занятий физкультурой. Укрепится здоровье ребенка.

Новизна программы заключается в обучении детей физическим упражнениям и подвижным играм, закаливанию их, эмоциональной разрядке, начиная с раннего возраста, в легкой игровой форме, так как движение - это основное проявление жизни и в то же время средство гармонического развития личности ребенка.

Участники Программы: дети 1,5 – 3,5 лет, педагоги ДОО.

**2. Цель, задачи Программы**

**Цель Программы:** создание условий для развития общей моторики, основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания и коммуникативных качеств у детей раннего возраста через физкультурно-оздоровительные игровые сеансы.

**Задачи Программы:**

Для детей:

- развивать мелкую, крупную моторику и координацию движений;

- расширять словарный запас;

- развивать познавательный интерес, понятие пространства и восприятие цвета и формы;

- развивать двигательные умения и навыки;

- способствовать снятию эмоционального напряжения в период адаптации;

-воспитывать самостоятельность, активность, эмоциональность, совершенствовать коммуникативные способности детей.

Для родителей:

- оказывать консультативную помощь семьям, воспитывающим детей дошкольного возраста в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольников;

- формировать партнерские отношения семьи и дошкольного образовательного учреждения в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.

**3. Актуальность Программы**

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье и ДОО. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что взрослые испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

В возрасте от 1,5 до 7 лет формируются основные черты характера, развиваются навыки, вырабатыва­ются привычки, которые остаются на всю жизнь. По данным не­мецких ученых, в дошкольном возрасте закрепляется до 70% способностей ребенка.

Программа «Вместе весело шагать!» дает возможность родителям (законным представителям) получать консультативную помощь в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей 1,5 – 3.5 лет. Физкультурно – оздоровительные сеансы в игровой форме помогают малышам легче и быстрее адаптироваться к новым социальным условиям.

В простых упражнениях ребенок 1,5 – 3,5 лет осваивает основные навыки движения тела, учится радоваться занятиям спортом с самого раннего возраста. Занятия с ребёнком не отнимают много времени и проходят в виде игры - это только укрепляет физическое и психическое здоровье дошкольника.

**4. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на принципах  гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных  и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

Принципы формирования Программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество организации с семьей;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей);

- особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

- творческая организация (креативность) образовательного процесса;

**5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 1,5 – 3,5 лет**

Знание фактов и закономерностей психологического развития в детстве, знание возрастных задач и нормативов развития, возрастных проблем, предсказуемых кризисов развития и способов выхода из них необходимо  педагогам. Именно эти знания должны стать основой для грамотной организации образовательно-воспитательной работы с детьми, для правильного осуществления индивидуального подхода к детям, для достижения положительных результатов педагогической деятельности.

**Возрастные особенности детей 1,5 – 2,5 лет.**

В условиях систематического руководства ребенок на 2-м году жизни овладевает ходьбой, лазаньем, начинает бегать. Однако эти движения характеризуются малой координацией и недостаточной точностью. Ребенок ощущает потребность в частой смене движений, не может сохранить неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. В этот период у ребенка происходят антропометрические изменения, увеличиваются рост и вес, изменяются пропорции тела. Все более развивается нервная система, повышается ее работоспособность, развиваются тормозные процессы. Постепенно у детей этого возраста начинают развиваться и уточняться доступные им представления, воображение, некоторые понятия, что способствует развитию способности осмысливать доступные двигательные задачи и выполнять их.

Систематические игры, упражнения под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их, содействуют расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок. Весь комплекс двигательной деятельности детей 3-го года жизни развивает и вызывает взаимосвязанную деятельность сенсорного и двигательного аппаратов. В процессе усвоения нового сохраняется специфика подражания, однако наблюдается большее осмысливание предложенной ребенку задачи и в связи с этим более точное её выполнение.

**Возрастные особенности детей 2,5 – 3,5 лет.**

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С трёх до четырёх лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношениях с окружающими взрослыми и сверстниками. Дети начинают осваивать гендерные роли (девочка-женщина, мальчик-мужчина), проявляют интерес, внимание, заботу, по отношению к детям другого пола.

В интеллектуальной сфере накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов - сенсорные эталоны формы, цвета, величины; явлениях окружающей действительности, о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное. Ребёнок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель).

В этом возрасте очень высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают развиваться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Задача педагога - создавать положительное состояние у детей, организовать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельностью и отдыха.

**6. Планируемые результаты освоения Программы**

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о подвижных играх;

- о соблюдении правил игры;

- о спортивных играх;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами, метании, лазании;

- соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат для детей:

- повышение показателей общего физического развития детей 1,5 – 3,5 лет;

- самостоятельность детей в деятельности;

- расширение кругозора детей об окружающих предметах, явлениях.

- благоприятная адаптация малышей к новым социальным условиям, установление доброжелательных отношений со сверстниками, с окружающими взрослыми.

- развитие познавательной активности детей, развитие интереса к сотрудничеству, способность к творческому самовыражению через участие в игровой и продуктивной деятельности.

Для родителей:

- повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

- партнерские отношения семьи и дошкольного образовательного учреждения в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**7. Содержание Программы**

Программа «Вместе весело шагать» дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника.

Содержание Программы направлено на достижение целей гармоничного физического развития детей через физкультурно-оздоровительные игровые сеансы.

**Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 1,5 – 2,5 лет**

Второй год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не      наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое      положение тела и правильную осанку.

Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и      заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с      продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно      быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому      приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

Катание,      бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить      одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в      заданном направлении.

Ползание      и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе,      постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и      ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на      выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

Упражнения      в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в      процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий.      Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка      концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

Подвижные      игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он      подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.      Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии      повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Педагог должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2,5 – 3,5 лет**

Содержание образовательной деятельности направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. Развивать умение 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.

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

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и   
упражнений.

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами). Ходьба 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.

1. 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.

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».

**8. Формы, методы и приемы проведения занятий**

Вся работа по Программе проводиться в игровой форме и по разным направлениям.

Образовательный процесс сочетает в себе те формы и методы проведения занятий, которые свойственны детям 1,5 – 3,5 лет и получают развитие в дошкольном возрасте:

**Игровая деятельность** (развивающие, сенсорные, дидактические игры, игры с правилами, сюжетно–ролевые и театрализованные игры);

**Продуктивная деятельность**  (художественно - изобразительная, конструирование, ручной труд);

**Двигательная деятельность** (подвижные игры, физические упражнения, пальчиковые игры)

**Коммуникативная деятельность**   (свободное общение с педагогом и со сверстниками); фольклор, художественная литература

**Элементы трудовой деятельности**  (самообслуживание, коллективная трудовая деятельность).

**Словесные методы:**

- объяснение;

- пояснение;

- указания, подача сигналов;

- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ;

- беседа;

- словесная инструкция.

**Наглядный метод:**

Наглядно - зрительные приемы:

- показ физических упражнений;

- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии);

- имитация (подражание);

- зрительное ориентиры (предметы, разметка поля);

Наглядно-слуховые приемы:

- музыка, песни.

Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь воспитателя.

**Практический метод:**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- повторение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.

**9. Календарно-тематическое планирование занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата:** | **Тема занятия:** | **Задачи:** |
| **ОКТЯБРЬ** | | |
| 1 неделя | «Муравьишки» | упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из  обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.) |
| 2 неделя | «Обезьянки» | упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под  дугами.) |
| 3 неделя | «Цапля» | учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить  двумя руками; катить мяч перед собой руками. |
| 4 неделя | «Хлопушка» | учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч  после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками. |
| **НОЯБРЬ** | | |
| 1 неделя | «Жуки» | упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить  прыгать через верёвку. |
| 2 неделя | «Надуем шарик» | упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, ), учить  прыгать на двух ногах из обруча в обруч. |
| 3 неделя | «Солдатики» | учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя. |
| 4 неделя | «Мышата» | учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч  впереди себя, катить друг другу. |
| **ДЕКАБРЬ** | | |
| 1 неделя | «Гимнастика» | упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по  верёвке боком); учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров. |
| 2 неделя | «Лисичка подслушивает» | упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком);  учить прыгать в высоту до предмета. |
| 3 неделя | «Воздушный шар» | учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об  пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. |
| 4 неделя | «Едем на автомобиле» | учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность  двумя руками из-за головы. |
| **ЯНВАРЬ** | | |
| 1 неделя | «Самолеты» | упражнять в равновесии (ползанье на четвереньках под дугами, перешагивание с  предмета на предмет), учить прыгать в длину с места. |
| 2 неделя | «С кочки на кочку» | упражнять в равновесии (ползанье на животе по скамейке, перешагивание с предмета  на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу. |
| 3 неделя | «Карусель» | учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока. |
| 4 неделя | «Солнышко и тучка» | учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками,  бросать мяч вверх и ловить после отскока. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | |
| 1 неделя | «Пестрая ленточка» | упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать  через предметы. Прыжкам в высоту до предмета. |
| 2 неделя | «Змейка» | упражнять в равновесии (ползанье по скамейке на четвереньках, подлезание под  верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. |
| 3 неделя | «Снежинки» | учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 4 неделя | «Меткие мячи» | учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. |
| **МАРТ** | | |
| 1 неделя | «Заячий концерт» | упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по  ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. |
| 2 неделя | «Попрыгунчики» | продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком,  ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. |
| 3 неделя | «Паровозик» | учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об  пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами. |
| 4 неделя | «Заблудился» | учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об  пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами. |
| **АПРЕЛЬ** | | |
| 1 неделя | «Колобки» | упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в  высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу. |
| 2 неделя | «Щенок уснул» | упражнять в равновесии ( ползанье по скамейке), учить прыгать на двух ногах из  обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами. |
| 3 неделя | «Ножницы» | учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить  двумя руками, учить вести мяч ногами. |
| 4 неделя | «Карлсон» | учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить  двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. |
| **МАЙ** | | |
| 1 неделя | «Велосипед» | упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на  четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с  места. |
| 2 неделя | «Буря» | упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на  четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с  места. |
| 3 неделя | «Гусеница» | учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить  двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой. |
| 4 неделя | «Мой веселый звонкий мяч» | учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить  двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой. |

Конспекты занятий представлены в приложении № 1.

**10. Социальное партнерство с родителями (законными представителями)**

Важной и сложной частью деятельности педагога является работа с родителями. Родители являются первыми педагогами своего ребенка (Закон «Об образовании» РФ). Они обязаны заложить основы интеллектуального, нравственного, физического, личностного развития ребенка. И именно педагоги становятся союзниками, помощниками родителей, направляющих деятельность на формирование грамотности семьи в различных вопросах.

Основная идея взаимодействия педагогов и родителей является установление партнёрских отношений, позволяющих объединить усилия для воспитания детей, создание атмосферы общности интересов, активизации воспитательных умений родителей.

Для более полного погружения родителей в деятельность детей и получения консультативной помощи в ДОО, разработан план взаимодействия инструктора по ФК с родителями на год. Все материалы размещены в приложении № 2.

**План взаимодействия инструктора по ФК с родителями на год:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** | **Формы работы** |
| **Октябрь** | «Какое место занимает физкультура в вашей семье?» | Анкетирование |
| «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре» | Буклет |
| **Ноябрь** | «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?» | Буклет |
| **Декабрь** | «Физкультура зимой для детей 2 – 4 лет» | Буклет |
| **Январь** | «Идеи игр и забав на свежем воздухе в зимнее время» | Буклет |
| **Февраль** | «Десять советам родителям по сохранению и укреплению здоровья детей» | Памятка |
| **Март** | «Закаливание. Применение и польза» | Буклет |
| **Апрель** | «Моя спортивная семья!» | Фотовыставка в холле ДОУ |
| **Май** | «Наши достижения!» | Отзывы родителей о работе кружка «Вместе весело шагать!» |
| **В течение года** | Индивидуальные беседы с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников. | Индивидуальные беседы |

**11. Мониторинг**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по ФК в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач.

Мониторинг детского физического развития осуществляется с  использованием критериальных диагностических методик и тестовых методов.

На основе проведенных методик составляется индивидуальная карта развития каждого ребенка и выстраивается индивидуальная траектория развития.

Предлагаемая система  оценки физических качеств, проводится два раз в  год (октябрь и май) при участии инструктора по физической культуре, и воспитателя ДОУ, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

**Индивидуальная карта развития показателей физического развития детей 1,5 – 3,5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИ ребенка** | | **Дата проведения** | |
|  | | Начало года | Конец года |
| **Показатели развития** | | Оценка в баллах | |
| 1.  **Ходьба**(ходить прямо,  не шаркая ногами, сохраняя заданное направление (по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную)  **3 балла** – навыки сформированы, выполняет всегда правильно;  **2 балла** – умеет, иногда требуется напоминание взрослого;  **1 балл** – навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого. | |  |  |
| 2.       **Бег** (бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп)  **3 балла** – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;  **2 балла** – умеет, иногда требуется напоминание взрослого;  **1 балл** – навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого. | |  |  |
| 3.      **Лазанье** (ползание на четвереньках, подлезание под препятствие, пролезание в обруч)  **3 балла** – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;  **2 балла** – умеет, иногда требуется помощь взрослого;  **1 балл** – навыки сформированы частично, обычно требуется помощь  взрослого. | |  |  |
| 4.    **Катать  мяч в заданном направлении:**  **3 балла** – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;  **2 балла** – умеет, иногда требуется помощь взрослого;  **1 балл** – навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого. | |  |  |
| 5.           **Бросать мяч  двумя  руками** (от груди, из-за головы, вверх) и ловить его:  **3 балла** – навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;  **2 балла** – умеет, иногда требуется помощь взрослого;  **1 балл** – навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого. | |  |  |
| 6.        **ОРУ** (выполняет четко и ритмично, в заданном  темпе,  по  показу)  **3 балла** –  полностью правильно;  **2 балла** -  частично правильно;  **1 балл** – в основном неправильно. | |  |  |
| 7.        **Участие в подвижных играх**  **3 балла** – всегда активно участвует;  **2 балла** -  часто  участвует;  **1 балл** -  иногда  принимает участие. | |  |  |
| **Итоговая сумма** | |  |  |
| **Комплексная оценка**  **1 балл** (требуется внимание специалиста) – итоговая сумма менее 7;  **2 балла** (требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма 7-9;  **3 балла** (средний уровень развития) - итоговая сумма 10-14;  **4 балла** (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 15-18;  **5 баллов** (высокий уровень развития) - итоговая сумма 19-21. | |  |  |
|  |

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**12. Условия реализации Программы**

Работа по Программе строится в направлении личностно- ориентированного взаимодействия: педагог - ребенок - родитель. Программа рассчитана на 1 год. Длительность занятий 10-15 минут. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей формируются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня.

Наполняемость подгруппы не более 10 человек.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале

являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;

- согласие родителей;

- отсутствие медицинских противопоказаний;

- наличие формы.

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку, выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переноситься на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Обеспечение безопасности при организации занятий в спортивном зале с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- занятия с детьми проводятся в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;

- допуск детей к занятиям осуществляется только с разрешения врача;

- воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха;

- занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде;

- в спортивном зале вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима;

- спортивный зал оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;

- спортивный зал оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией, руководитель физического воспитания, родители и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- спортивное оборудование обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий;

- все занятия по обучению детей основным видам движений составляются согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья;

- структура занятий соответствует современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста.

В спортивном зале ДОУ организована развивающая среда с учетом потребностей и интересов детей, созданы условия для обеспечения разных направлений развития детей: игровой, двигательной, интеллектуальной, самостоятельной деятельности.

Сотрудничество педагога с семьёй. Успех сотрудничества возможен только тогда, когда педагог и родитель осознают важность целенаправленного педагогического воздействия на ребёнка.

Данная Программа реализуется инструктором по ФК в совместной с педагогами и самостоятельной деятельности детей, индивидуальной работе родителей с детьми.

**13. Методическое и материально-техническое обеспечение Программы**

**Методическое обеспечение программы:**

* Перспективно – тематический план и конспекты занятий на год.
* Методическая литература.
* Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений.
* Материал для работы с родителями.
* Списки детей и табель посещаемости кружка.
* Журнал мониторинга развития физических качеств детей.

**Литература**

1. Программа «От рождения до школы». Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Москва Мозайка-синтез 2012 г.
2. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова. Москва «Просвещение» 1983 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» Сост. Е. Г. Батурина, Москва «Просвещение», 1974 г.
4. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Т.А. Тарасова, Москва «Сфера» 2005 г.
5. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Автор – составитель Т.Г. Анисимова, Волгоград 2011 г.
6. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет, Э. Я. Степаненкова, Москва-синтез 2012 г.
7. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Л.И. Пензулаева. Москва-синтез, 2012 г.
8. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3 – 4 лет. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
9. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. В.Л. Страковская, Новая школа, Москва 1994 г.
10. Сказочный театр физической культуры. Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева. Волгоград: Учитель, 2004 г.
11. Физическая культура дошкольникам. Л.Д Глазырина. ВЛАДОС, 2000 г.
12. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
13. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

**Материально-техническое оснащение**

1. Музыкальный центр.
2. Ноутбук.

**Картотеки**

1. Картотека дыхательных упражнений

2. Картотека «Игры на различные виды движений»

3. Картотека «Подвижные игры на физкультуре».

4. Подборка музыкальных произведений к физкультурным праздникам разной тематики.

**Материально-техническое оснащение  физкультурного зала.**

Скамейки гимнастические.

Мячи разных размеров.

Мячи большие для фитбол-гимнастики.

Коврики гимнастические.

Обручи пластмассовые.

Гантели.

Маты гимнастические.

Веревки короткие для выполнения упражнений.

Мячи массажные.

Мешочки с песком.

Гимнастические палки.

Султанчики.

1. **Презентация Программы для родителей (законных представителей)**

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Малыши от 1,5 до 3,5 лет приглашаются на увлекательные физкультурно – оздоровительные игровые сеансы в нашем детском саду!

Физкультурно - оздоровительный кружок «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!» - это:

1. полноценное физическое развитие детей;

2. расширение кругозора малышей;

3. благоприятная адаптация к новым социальным условиям;

4. развитие у детей интереса к сотрудничеству, способности к творческому самовыражению;

5. консультативная помощь семьям в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Занятия проводит инструктор по ФК Безгачева Виктория Петровна в спортивном зале нашего детского сада, один раз в неделю, во второй половине дня.

Обязательными условиями посещения занятий являются:

- согласие родителей;

- отсутствие медицинских противопоказаний;

-наличие формы.

Наша задача - не заставлять ребёнка бегать и прыгать, а прививать культуру движения и направлять неуёмную энергию малыша в нужное русло.

(Приложение № 3)

**Список использованных источников**

1. Программа «От рождения до школы». Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Москва Мозайка-синтез 2012 г.
2. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова. Москва «Просвещение» 1983 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» Сост. Е. Г. Батурина, Москва «Просвещение», 1974 г.
4. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Т.А. Тарасова, Москва «Сфера» 2005 г.
5. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Автор – составитель Т.Г. Анисимова, Волгоград 2011 г.
6. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет, Э. Я. Степаненкова, Москва-синтез 2012 г.
7. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Л.И. Пензулаева. Москва-синтез, 2012 г.
8. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3 – 4 лет. Л. И. Пензулаева, «Мозайка-Синтез», Москва, 2009 г.
9. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. В.Л. Страковская, Новая школа, Москва 1994 г.
10. Сказочный театр физической культуры. Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева. Волгоград: Учитель, 2004 г.
11. Физическая культура дошкольникам. Л.Д Глазырина. ВЛАДОС, 2000 г.
12. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
13. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
14. Заводчикова .. О. Г. // "Адаптация ребенка в ДОУ"//- М., 2007 г.
15. Крупенчук О.И. //Ладушки: Пальчиковые игры для малышей//. – СПб.: Издательский Дом “Литера”, 2005. – 32.: ил. – (Серия “Готовимся к школе).
16. Масякина Ж., Соломина К.//Физкультурные занятия в первой младшей группе/ДВ № 9 – 1989 г.
17. Маханева М.Д., Рещикова С.В.// Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет: Методическое пособие для педагогов и родителей//. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с. (ранний возраст).