

## ПРИКАЗ

№ 18-од

15.02.2021г.

«Об утверждении авторских методических разработок педагогических работников МБДОУ детского сада комбинированного вида № 19».

В соответствии с 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., в целях повышения педагогами своего профессионального уровня, внедрения в практику передового педагогического опыта, на основании **Протокола № 2 от 21.12.2020г.** Педсовета МБДОУ детского сада № 19,

Приказываю:

1. Признать опыт педагогических работников Великановой К.А., Воробьевой Н.А., Кустовой А.А., Маевой А.А., Онипко Т.К., Петелиной Е.А., Хитуевой И.А., Хритовой Н.А., Яцкевича Д.Ф. передовым и включить его в методическое обеспечение МБДОУ детского сада № 19.

2. Утвердить и ввести в действие с 01.03.2021г.:

2.1. Авторскую методическую разработку (комбинаторного типа) в новой редакции «Комплект программно-методических материалов по музыкальному воспитанию детей раннего возраста «Музыкальный светлячок» (составители: заведующий Будаева О.Н., музыкальный руководитель Петелина Е.А., воспитатель Воробьева Н.А.).

2.2. Авторскую разработку методических рекомендаций «Использование социо-игровой технологии в образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста» (составители: воспитатель Великанова К.А., педагог-психолог Яцкевич Д.Ф.).

2.3. Авторскую методическую разработку (комбинаторного типа) «Комплект программно-методических материалов по физическому развитию детей раннего возраста «Расти здоровым, Светлячок» (составители инструкторы по физической культуре Маева А.А., Хритова Н.А., воспитатель Хитуева И.А.).

2.4. Авторскую разработку методических рекомендаций «Формирование представлений о родном крае посредством виртуальной экскурсии у детей старшего дошкольного возраста» (составители: воспитатели Великанова К.А., Кустова А.А.).

2.5. Авторскую разработку методических рекомендаций «Лепбук как интерактивное средство развития детей раннего возраста» (составители: воспитатели Воробьева Н.А., Онипко Т.К.).

3. Рекомендовать данные методические разработки и рекомендации к использованию педагогическими работниками МБДОУ детского сада комбинированного вида № 19 как методическое обеспечение.

4. Рекомендовать педагогам принять участие с презентацией своего педагогического опыта в методических мероприятиях разного уровня (конкурсах, вернисажах и т.д.).

5. Контроль за исполнением возложить на зам. зав. по ВМР Савину Ю.В.

Заведующий МБДОУ детским садом № 19  Будаева О.Н.

С приказом ознакомлен:

Маева А.А.

Савина Ю.В.

Хитуева И.А.

Петелина Е.А.

Хритова Н.А.

Великанова К.А.

Онипко Т.К.

Воробьева Н.А.

Кустова А.А.

Яцкевич Д.Ф.

**Комплект программно-методических материалов  
по физическому развитию  
детей раннего возраста  
«Расти здоровым, Светлячок»**

**Авторская методическая разработка  
(комбинаторного типа)**

Авторы-составители:

Заведующий  
Будаева Ольга Николаевна,  
Маева Алена Алексеевна  
инструктор по физической культуре  
1 квалификационной категории

МБДОУ детский сад комбинированного вида № 19,  
г. Ангарск, Иркутская область

№ п/п	Содержание	Страница
	<b>Титульный лист</b>	1
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	3-11
1.1.	Пояснительная записка	3-8
1.1.1.	Актуальность Программы	3-6
1.1.2.	Новизна Программы	6
1.1.3.	Цели и задачи реализации Программы	6-7
1.1.4.	Принципы формирования Программы	7-8
1.1.5.	Характеристика особенностей развития детей раннего возраста (3-й год жизни)	8
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	9-11
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	11-48
2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей раннего возраста (3-год жизни)	11-12
2.2.	Интеграция образовательных областей	12-13
2.3.	Формы, методы и средства реализации Программы	13-37
2.3.1.	Занятия двигательной деятельностью как основная организационная форма физического развития детей раннего возраста	14-24
2.3.2.	Организация занятий двигательной деятельностью с использованием критериев оздоровительной направленности	24-27
2.3.3.	Самостоятельная двигательная деятельность детей раннего возраста	27
2.3.4.	Организация физкультурно-игровой среды для двигательной деятельности детей раннего возраста	27-28
2.3.5.	Система физкультурно-оздоровительной работы	28-37
2.4.	Педагогическая диагностика детей раннего возраста (2-3 лет)	38-43
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы в процессе физического воспитания детей раннего возраста (2-3 лет)	44-45
2.6.	Взаимодействие с семьями воспитанников	45-48
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	48-51
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы: методический материал, физкультурно-игровое оборудование и атрибуты для игр и упражнений	48-50
3.2.	Перспективное планирование занятий двигательной деятельностью как основа содержания образовательной работы по физическому развитию детей раннего возраста	51
4	Приложения 1) Перспективный план физкультурных занятий 1-я младшая группа (с 2-х до 3-х лет) 2) Распределение основных видов движений по месяцам (2-3г.) 3) Технологическая карта занятия двигательной деятельностью с детьми 2-3 лет «На физкультуру – вместе с куклой!» 4) Оздоровительные упражнения 5) Упражнения с элементами самомассажа 6) Пальчиковые игры	52-61 52 53-54 54-57 58-59 59-60 60-61
5	Список литературы	62

## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

1.1.1. Периодом интенсивного физического и психического развития ребенка считается раннее детство: идет формирование функциональных систем детского организма, увеличивается рост и вес ребенка, меняются пропорции его внутренних органов – растет грудная клетка, развиваются легкие, опускается и становится более крепкой диафрагма, увеличивается сердце.

Однако в современной практике физического воспитания детей огромные резервы раннего возраста зачастую не реализуются:

-с одной стороны, многие родители и педагоги до сих пор рассматривают ранние этапы жизни ребенка как период преимущественно физиологического созревания, когда заботы взрослого ограничиваются уходом за малышом (правильное питание, гигиенические процедуры и пр.),

-с другой стороны, все большее распространение приобретает «мода» на «раннюю спортивную специализацию» ребенка, которая может не только не привести к спортивным достижениям, но и наоборот – снизить ожидаемый результат и отвернуть ребенка от занятий двигательной деятельностью.

Оба подхода не позволяют в полной мере развивать потенциальные способности малыша, вместе с тем, по запросу государства, общества и родителей ребенок сегодня – это физически активная, социально успешная личность, обладающая навыками общественного поведения, готовностью к творчеству, стремлением к самореализации, владеющая элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Проблемы физического развития и повышения устойчивости детского организма к неблагоприятным факторам окружающей среды являются актуальными не только для медицины, но и для педагогики.

Забота о физическом развитии и здоровье детей занимает во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Следовательно, вопрос создания развивающих условий, подбора технологий, методов образовательной деятельности, эффективных педагогических воздействий, которые отвечали бы потребностям и возможностям ребенка и способствовали бы его успешному, полноценному физическому развитию – остается **актуальным**.

Физическому развитию принадлежит одно из ведущих мест в системе образовательной работы с детьми раннего возраста, так как оно способствует разностороннему развитию ребенка, совершенствованию его двигательной сферы, повышению выносливости и развитию физических качеств, улучшению состояния здоровья.

В.А. Шишкина указывает, что «ученые, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, сочли необходимым обратиться и к раннему возрасту. В результате подобран надежный ключ правильной организации жизни малыша в детском саду и семье, и формированию его здоровья, умственной активности, умения действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ – движения!»

Дети раннего возраста проявляют высокую степень подвижности. Это позволяет им быстрее развиваться умственно, физически, нравственно и эстетически. Движения являются органической потребностью детей.

В них малыши находят радость, они оказывают положительное воздействие на функции всех систем организма, укрепляют мышцы, повышают работоспособность. Движения вызывают прилив крови к мышцам и тем самым улучшают их питание. Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

Малыши, лишённые активных движений, теряют интерес к окружающей действительности, много капризничают, сбиваются с режима. Им трудно выдерживать статические нагрузки: длительно сохранять одну и ту же позу сидя на стульчике или на ковре.

Организация и методика физического воспитания детей раннего возраста в нашей стране осуществляется на основе многочисленных фундаментальных исследований М.А. Минкевич, Ю.Ф. Змановского, Р.Г. Сорочек, З.С. Уваровой, К.Д. Губерт, М.Г. Рысс.

В современных условиях развития системы дошкольного воспитания наблюдается обновление содержания, средств и методов воспитания детей раннего возраста. Особо значимыми для нас являются исследования и рекомендации К.Л. Печоры, Г.В. Пантюхиной, Л.Г. Голубевой, С.Я. Лайзане, В.Г. Алямовской, Э.Я. Степаненковой, раскрывающие особенности возрастного развития ребенка раннего возраста, четкую периодизацию и наличие сензитивных периодов развития физических качеств.

Вместе с тем, при изучении научно-педагогической литературы было выявлено, что на сегодняшний день наблюдается у детей высокая степень утомляемости и эмоционального дискомфорта и причиной тому является повышенная нагрузка, несоответствующие возрасту детей методы и приемы, применяемые в воспитательно-образовательном процессе, что ведет к ухудшению состояния здоровья детей (Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников. Храмов П.И., Березина Н.О.- ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, 2014).

Так, например, методические пособия, предполагающие физкультурные занятия с детьми раннего возраста от 15 до 20 минут, не соответствуют «Требованиям к организации образовательного процесса» (табл. 6.6) раздела VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 1.2.3685-21 (для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин).

Также, некоторые пособия предусматривают в содержании занятия для детей раннего возраста три-четыре вида основных движений, что не соответствует возрасту детей и не дает возможности реализовать данный объем за 10 минут организованной образовательной деятельности.

В дошкольном учреждении одним из условий и одним из важнейших средств осуществления образовательного процесса является программа – документ, регламентирующий способы построения содержания образовательной деятельности.

Основная образовательная программа МБДОУ детского сада комбинированного вида № 19 разработана с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, имеет раздел образовательной области «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура», представленный методикой Степаненковой Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду».

ФГОС ДО предоставляет право образовательной организации часть Программы, формируемой участниками образовательных отношений, представить в виде ссылки на соответствующую примерную программу или методику.

Однако анализ данной методики и осуществление деятельности по физическому развитию детей раннего возраста на ее основе показал, что ограничиться только ссылкой на данную методику будет не достаточно эффективно, так как существует необходимость в определении форм, методов и средств реализации программного содержания, раскрытии образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов, особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников, которые в наибольшей степени соответствовали бы потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива.

Таким образом, вышесказанное позволяет сделать вывод, что существует потребность в разработке Комплекта программно-методических материалов, определяющем содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей раннего возраста и способствующем эффективному взаимодействию детей, педагогов и родителей в образовательном процессе по физическому развитию воспитанников.

Комплект программно-методических материалов «Расти здоровым, Светлячок» разработана на основе образовательной программы МБДОУ детского сада комбинированного вида № 19 и педагогических технологий по физическому воспитанию детей раннего возраста «Ясли – это серьезно» (автор В.Г. Алямовская), с учетом дидактических принципов, психологических особенностей детей раннего возраста и следующих нормативных документов:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

-Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

-Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 19.

Программа определяет целостное содержание и организацию физического развития детей в возрасте от 2 до 3 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении в 1-й младшей группе общеразвивающей направленности.

В основе программы лежит комплексно-тематическое планирование основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада комбинированного вида № 19.

Содержание Программы соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования и предусматривает интеграцию образовательных областей.

**1.1.2. Отличительной особенностью программы (новизна) «Расти здоровым, Светлячок»** является то, что она:

- обеспечивает физическое развитие детей раннего возраста;
- дополняет раздел основной общеобразовательной программы;
- адаптирована к условиям образовательного процесса учреждения;
- направлена на организацию эффективного взаимодействия участников образовательных отношений;
- содержит в структуре физкультурного занятия критерии оздоровительной направленности, приемы релаксации;
- содержит практический материал (перспективные планы физкультурных занятий, взаимодействия с педагогическими работниками и родителями воспитанников, конспекты организованной образовательной деятельности, разработанные на основе игр, с учетом критериев оздоровительной направленности, предусматривающие интеграцию образовательных областей и имеющих тематическую направленность).

**1.1.3. Основная цель** данной программы – обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста и обогащение опыта педагогического влияния на детей через систему физкультурно-оздоровительной работы для совершенствования функциональных резервов детского организма на основе взаимодействия детей, педагогов и родителей.

**Задачи** по физическому развитию детей 1-й младшей группы (2-3 лет):

1. Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
2. Повысить профессиональные компетенции педагогических кадров по вопросам физического развития детей раннего возраста.
3. Внедрить в образовательный процесс оздоровительные здоровьесберегающие технологии, методики, приобщающие детей к формированию здорового образа жизни.

4. Совершенствовать формы и методы рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

5. Создать развивающую предметно-пространственную среду с целью реализации программы.

6. Разработать структуру физкультурного занятия для детей раннего возраста (1 младшая группа (2-3 лет), учитывающую возрастные и индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности, соблюдающую временной промежуток и исключающую переутомление детей, предполагающую оптимальную нагрузку с целью прогресса в физическом развитии ребенка.

7. Осуществлять психолого-педагогическую поддержку семьи и повышать компетентность родителей в вопросах физического развития детей раннего возраста.

#### **1.1.4. Принципы формирования Программы**

-принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

-принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);

-принцип необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале);

-принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей раннего возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 3-го года жизни;

-принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;

-принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей раннего возраста не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

-принцип вариативности (материал постоянно варьируется, представляя тем самым необычность и новизну, эффект сюрпризности);

-принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);

-принцип обратной связи (предполагает рефлексию педагогической деятельности и деятельности детей, анализ настроения и самочувствия ребенка, мониторинг уровня развития детей);

-принцип свободы выбора (в любом обучающем или управляющем действии предоставлять ребенку выбор);



-принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

-принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

-принцип активности, предполагающий развитие у ребенка высокой степени самостоятельности, инициативы и творчества;

-принцип оздоровительной направленности физического воспитания (наряду с развитием у малышей физических качеств, основных видов движений, происходит оздоровление и укрепление всего организма).

### **1.1.5. Характеристика особенностей развития детей раннего возраста (3-год жизни)**

Характеристика возрастных особенностей развития детей раннего возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. В раннем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. У детей 2-х лет преобладает наглядно-действенное мышление, к 3-м годам начинает формироваться новый тип мышления – наглядно-образный: к «изучению мира руками» добавляется система образов, запечатленных в памяти.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, общение детей не только эмоциональное, но и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка. Совершенствуется музыкальная память и мышление, наблюдается дальнейшее развитие эмоциональной отзывчивости на музыку: ребенок любит многократно слушать понравившееся ему песни, особенно произведения, вплетенные в канву небольшого рассказа, откликается не только на общее настроение, переданное в музыке, но и выделяет понятные интонации вопроса и ответа, горя, радости, восхищения.

Формируются музыкально-сенсорные способности ребенка, он начинает разбираться в элементарных средствах музыкальной выразительности: тембрах детских музыкальных инструментов, темпах, ритмах и динамике музыкального звучания. В течение третьего года у детей происходит становление видов музыкальной деятельности. Обогащение речи позволяет детям активнее включаться в пение – малыши подпевают сначала отдельные слова, потом фразы, а затем и несложные песенки, построенные на простой мелодии с повторяющимся текстом.

Успешными становятся движения под музыку, дети овладевают разнообразными плясовыми движениями, умеют связывать их с характером музыки, любят танцевать как под пение взрослых, так и под инструментальную музыку, с атрибутами и без них, способны исполнять пляски в кругу, в парах, по одному. Активно участвуют в музыкальных сюжетных играх, готовы к музыкально-творческим проявлениям в пении, танцевально-игровой деятельности, играх-драматизациях (импровизируют характерные особенности движений игровых персонажей).

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка и базируются на ФГОС ДО:

-ребенок интересуется окружающими физкультурно-игровыми предметами и игрушками, эмоционально и активно вовлечен в действия с ними; стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

-использует специфические, культурно-фиксированные предметные действия – действует с предметами и игрушками в соответствии с их назначением; владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

-понимает речь взрослых, владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами; знает названия физкультурного оборудования, предметов и игрушек; активно подражает взрослым в движениях и действиях, может воспроизводить действия взрослого;

-проявляет интерес к сверстникам в двигательной деятельности, наблюдает за их действиями и подражает им;

-проявляет интерес к стихам, логоритмическим упражнениям, стремится двигаться под музыку, эмоционально откликается на двигательную деятельность;

-эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

-развита крупная моторика, стремится осваивать различные виды основных движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Предлагаемые ФГОС ДО целевые ориентиры «не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей», не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

В связи с этим, программой определены **планируемые результаты** по отношению ко всем участникам образовательного процесса:

Уточняющие и конкретизирующие требования ФГОС ДО к результатам освоения **воспитанниками** образовательной программы:

-ходит и бегаёт с согласованными, свободными движениями рук и ног, не наталкиваясь на других, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры;

-меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием взрослого;

-сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку;

-ползает на четвереньках по ограниченной поверхности (доске, скамье), лазает приставным шагом, подлезает под дугу;

-выполняет движения и упражнения по показу, по словесному указанию, самостоятельно;

-выполняет одновременно два действия (топает и хлопает);

- качается на качелях, скатывается на санках, катается на трехколесном велосипеде;
- легко перешагивает через препятствия на полу (брусочки) чередующимся шагом;
- быстро проходит по наклонной доске;
- прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперед; прыгает в длину с места на двух ногах, отталкиваясь двумя ногами; перепрыгивает через линию на полу, спрыгивает с небольшой высоты;
- разнообразно действует с мячом (берет, кладет, держит, переносит, бросает, катает);
- подражает движениям сверстникам;
- проявляет инициативу и независимость при выполнении движений;
- испытывает эмоциональное удовлетворение от самостоятельного выполнения физических упражнений и движений;
- чувства выражает взглядом, мимикой, тоном, жестами, выразительными движениями, позами;
- эмоционально выражает воображаемые ситуации в подвижной игре;
- эмоционально реагирует на музыкальное сопровождение, в соответствии с ритмом музыки может кружиться, приседать, выполнять движения руками;
- уверенно выполняет 4 простейших движения: притопывает ногой, хлопает в ладоши, поворачивает кисти рук, выполняет полуприседания;
- играет в подвижные игры с простым содержанием и несложными движениями, передавая простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.);
- в пальчиковых играх согласовывает движения кистей рук с текстом, темп движения рук равномерный, без напряжения мышц руки; проявляет интерес к пальчиковым играм и желание участвовать в них, переносит знакомые игры в самостоятельную деятельность;
- выполняет сильный плавный выдох, направляет воздушную струю в нужном направлении; дыхательные упражнения вызывают у ребенка положительные эмоции;
- ребенок принимает правильное положение тела по показу, словесному указанию взрослого при выполнении упражнений на формирование правильной осанки, при ходьбе не «шаркает» ногами, выполняет упражнения без напряжения, с удовольствием;
- упражнения самомассажа выполняет по показу, эмоционально откликается на игровую форму и музыкальное сопровождение, проявляет желание воспроизвести упражнения в самостоятельной деятельности;
- развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

### **Воспитатели:**

- понимают и принимают необходимость сотрудничества с инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем в решении общих задач

физического развития детей, стремятся разнообразить двигательную деятельность;

-повышают активность во взаимодействии с родителями и вовлекают их в образовательный процесс по развитию двигательных навыков и умений детей.

**Родители (законные представители):**

-проявляют интерес к двигательной деятельности детей;

-компетентны в вопросах физического развития детей;

-проявляют активность в совместных физкультурных мероприятиях;

-принимают предлагаемые рекомендации для развития двигательной деятельности детей в домашних условиях.

**Инструктор по физической культуре:**

-организует взаимодействие с воспитателями в решении вопросов физического развития детей раннего возраста;

-окажет помощь воспитателям по вовлечению родителей в образовательный процесс, организует взаимодействие с родителями и осуществит психолого-педагогическую поддержку семей через разные формы взаимодействия с родителями.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей раннего возраста (3-год жизни)**

В Программе по физическому развитию детей 1 младшей группы (от 2 до 3 лет) определены **основные задачи физического развития детей:**

1.Развивать двигательные способности детей как энергетическую основу для роста и развития организма ребенка раннего возраста.

2.Развивать интерес к двигательной деятельности и поддерживать желание детей заниматься физкультурой.

4.Обеспечить повышение функциональных резервов организма ребенка и его устойчивости к неблагоприятному воздействию окружающей среды.

5.Создать благоприятные условия для полноценного физического и психического развития детей раннего возраста.

6.Развивать предпосылки здорового образа жизни с раннего возраста.

7.Проектировать и обогащать развивающую предметно-пространственную среду, направленную на развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа составлена с учетом **тематического планирования** по основной образовательной программе дошкольного образования.

**Тип программы:** комбинаторный.

Организационные условия реализации программы: программа рассчитана на детей раннего возраста (2-3 лет) и включает в себя 36 занятий.

В основу содержания программы положены ведущие дидактические **принципы**, актуальные для современного дошкольного образования:

-принцип полноты и целостности физического развития детей, подразумевающий совокупность знаний, умений и навыков по всем видам двигательной деятельности, их органическую взаимосвязь;

-принцип деятельностного подхода, предусматривающий освоение детьми образовательной среды без психических и физических перегрузок, возможность каждому ребенку самореализоваться, почувствовать радость двигательного творчества;

-принцип последовательности, подразумевающий логичное усложнение задач физического развития детей и содержания двигательной деятельности;

-принцип системности, обеспечивающий организацию процесса физического развития;

-принцип развивающего обучения, ориентирующий педагога на зону ближайшего развития каждого ребенка;

-принцип гуманизации, предусматривающий реализацию программы в условиях личностно-ориентированной модели взаимодействия.

### ***Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»***

1). *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения в равновесии;
- броски, ловля, метание.

2). *Накопление и обогащение двигательного опыта детей*

- овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки;
- совершенствование и автоматизация основных видов движений;
- выполнение имитационных движений;
- выполнение упражнений на образное перевоплощение;
- выполнение статических поз;
- имитация движений.

3). *Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- развивающие подвижные игры;
- подвижные игры с правилами и сигналами;
- ориентировка в пространстве;
- движение под музыку;
- танцевальные упражнения.

**2.2.** Программа предусматривает **интеграцию образовательных областей** в процессе реализации физического развития: художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие и речевое развитие.

1. Социально-коммуникативное развитие:

- развитие умения играть вместе с воспитателем в подвижные игры;
- развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками в процессе двигательной деятельности;
- формирование самостоятельности и активности в играх и упражнениях;
- развитие эмоциональной отзывчивости на двигательную деятельность;

Задачи решаются через коммуникативные и подвижные игры, умение работать в парах, беседы.

## 2. Познавательное развитие:

-развитие интересов детей, их любознательности и познавательной мотивации, познавательных действий;

-развитие воображения и творческой двигательной активности;

-формирование первичных представлений о себе, других людях и их труде; объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.);

-развитие умения подражать движениям животных и птиц под музыку или звучащее слово (в произведениях малых фольклорных форм).

Задачи решаются через беседы, подвижные игры, произведения познавательной направленности (произведения малых фольклорных форм).

## 3. Речевое развитие:

-обогащение активного словаря;

-формирование грамматически правильной диалогической речи;

-развитие устной речи в двигательной деятельности;

-развитие звуковой, интонационной культуры речи, фонематического слуха. Задачи решаются через подвижные игры, упражнения, ответы на вопросы, беседы, инсценировки, произведения познавательной направленности (произведения малых фольклорных форм).

## 4. Художественно-эстетическое развитие:

-формирование эмоционального восприятия и понимания произведений познавательной направленности (произведения малых фольклорных форм);

-развитие умения детей определять характер игрушек, персонажей (веселая, забавная и др.), их форму, цветовое оформление;

Задачи решаются через беседы, подвижные игры, инсценировки, произведения познавательной направленности (произведения малых фольклорных форм), картины, иллюстрации.

### **2.3. Формы, методы и средства реализации Программы**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

**Формы реализации Программы** – это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

**Методы реализации Программы** – это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, а так же умений и навыков.

**Средства реализации Программы** – это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и воспитанников для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
-Самостоятельная двигательльно-игровая деятельность детей. -Физкультурные занятия. -Подвижные игры. -Утренняя гимнастика. -Спортивные развлечения. -Музыкальные занятия. -Закаливающие процедуры. -Физминутки. -Физкультурные упражнения на прогулке.	-Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры). -Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). -Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). -Словесный прием: объяснения, пояснения, указания; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. -Практический прием: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме.	-Двигательная активность, занятия физкультурой. -Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода). -Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы по физическому развитию осуществляется **в двух основных моделях организации образовательного процесса** – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной двигательной деятельности детей.

*Совместная деятельность взрослого и детей* осуществляется на занятиях двигательной деятельностью, утренней гимнастике, гимнастике после сна, подвижных играх и упражнениях.

*Самостоятельная деятельность детей* – это свободная деятельность воспитанников в условиях развивающей предметно-пространственной двигательной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Дети по своей инициативе передвигаются, используя разные виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), играют, используя по своему усмотрению физкультурно-игровое оборудование.

### **2.3.1. Занятия двигательной деятельностью (физкультурные занятия) как основная организационная форма физического развития детей раннего возраста**

Занятия двигательной деятельностью являются основной формой обучения и дозированной тренировки систем и функций организма.

На физкультурных занятиях с детьми разучиваются новые общеразвивающие упражнения, основные виды движений, которые,

с целью закрепления и совершенствования, переносятся затем в другие формы работы – в утреннюю гимнастику, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурные досуги.

Обучение на занятиях основным видам движений требует от ребенка собранности внимания, конкретности представления, активности мысли. А также – развития памяти:

-*эмоциональной*, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик;

-*образной* (при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнении движений детьми);

-*словесно-логической* (при осмыслении последовательности выполнения всех элементов упражнения, содержания и действий в подвижной игре и при самостоятельном их выполнении);

-*двигательно-моторной* (в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми);

-*произвольной*, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

**Назначение занятий** по физической культуре для детей раннего возраста состоит в том, чтобы:

-обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для всех детей данного возраста и для каждого ребенка в отдельности, физические нагрузки;

-удовлетворять естественную потребность детей в движении;

-предоставить возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;

-создавать необычные для детей ситуации, в которых движения, двигательные действия будут способствовать активизации мышления, поиску ребенком адекватных форм поведения, встречи с красивым и увлекательным окружающим миром.

**Задачи физкультурного занятия** – на каждом физкультурном занятии предусматривается **триединство задач**: образовательные, оздоровительные, воспитательные.

В процессе физического воспитания детей раннего возраста решаются следующие **образовательные** задачи.

-формирование двигательных навыков и умений;

-развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость);

-овладение элементарными специальными знаниями о строении своего тела, роли физических упражнений в укреплении здоровья.

Учитывая особенности развития детей раннего возраста, **оздоровительные** задачи определяются в конкретной форме:



-развитие всех групп мышц (туловища, ног, рук и плечевого пояса, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц);

-способствование правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, углублению дыхания, регулирование деятельности центральной нервной системы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения, развитие двигательного анализатора, органов чувств, формирование начал осознанного отношения к своему телу и привитие навыков здорового образа жизни с раннего возраста.

### ***Воспитательные задачи:***

-развитие интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

-формирование правильной осанки и привитие гигиенических навыков.

В процессе физического развития детей раннего возраста заложены большие возможности для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Поэтому, при выполнении физических упражнений детьми создаются условия для:

-развития и активизации *мыслительной деятельности* (проговаривание и называние детьми действий, стихотворное сопровождение, использование вопросов, поисковых ситуаций);

-воспитания *нравственно-волевых качеств* (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка, честность, справедливость, организованность, дисциплинированность, отзывчивость, умение заниматься в коллективе);

-развития *эстетических чувств* (умение видеть красоту движения, обращать внимание не только на внешний вид взрослого и сверстников, но и на свой, отмечать эстетику помещения и оборудования);

-привития *элементарных трудовых навыков* (выполнение посильных трудовых поручений взрослого – поддержать, подать, собрать).

### ***Типы и формы проведения физкультурных занятий***

В работе с детьми раннего возраста по физическому развитию используются занятия различного типа.

Основой классификации ***типов и форм*** физкультурных занятий, является: *содержание, задачи, методы организации и формы проведения занятия.*

#### ***Типы*** физкультурных занятий:

-*занятия с преобладанием новых физических упражнений*, где новыми для детей являются: ОРУ (общеразвивающие упражнения), одно из ОВД (основных видов движений) и П/Игра (подвижная игра).

-*занятия, где все упражнения знакомы детям*, здесь новыми для малышей могут быть: или ОРУ (общеразвивающие упражнения), или ОВД (основной вид движений), или П/Игра (подвижная игра).

Критериями результативности для этих типов занятий является следующее:  
 -овладение упражнениями в целом (без качественных характеристик);  
 -освоение содержания и правил игры;  
 -овладение движениями на уровне 1, 2, 3 этапа обучения в зависимости от возрастной постановки задач.

### **Формы проведения физкультурных занятий**

Формы проведения физкультурных занятий следующие:

Форма проведения занятия	Содержание	Критерии результативности
<b>Классическое (учебно - тренирующее)</b>	Разные виды ходьбы, бега, упражнений, основных видов движений (ОВД), общеразвивающих упражнений (ОРУ), подвижные игры (п/и) обучающего характера	Выполнение задач занятия и усвоения их всеми детьми,
<b>Сюжетное</b>	Любые физкультурные упражнения, помогающие обыгрывать сюжет. Занятия в сюжетной форме (в форме «двигательного рассказа») проводятся для повышения интереса к движениям при закреплении навыков. Подбираются упражнения в соответствии с поставленными задачами, придумывается сюжет («Поездка в лес, на дачу»), а дальше идет уже исполнение. Занятия в сюжетной форме проводятся на хорошо знакомом детям материале	оптимальность физической нагрузки, достаточная моторная плотность, наличие закаливающих факторов, решение
<b>Игровое</b>	На основе подвижных игр с разнообразными движениями и нагрузкой. Занятия игрового характера отличаются тем, что для решения задач каждой его части подбираются игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа проводятся преимущественно в летнее время, когда уже все упражнения разучены и ставятся задачи: закреплять двигательные навыки, развивать физические качества, проявлять умения в меняющейся ситуации	умственных, нравственных, эстетических, тренирующих задач
<b>Комплексное</b>	С элементами математики, конструирования, развития речи и др. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в самостоятельности – речевой или поведенческой (движения, действия и т.п.). В конспекты занятий включаются потешки, песенки, стихи и сказки, небольшие рассказы; развивающие подвижные и пальчиковые игры; игры с сюжетными картинками, нетрадиционные виды рисования	
<b>Крайстренинг</b>	На искусственной полосе препятствий, по кругу. Крайстренинг – круговая полоса препятствий. Хухлаева Д.В. указывает на разновидность поточного метода – <i>круговое («станционное»)</i> выполнение упражнений без перерыва. Это дает возможность сокращения времени ожидания своей очереди, а значит, и повышения	

	<p>физической нагрузки. Снаряды располагаются таким образом, чтобы предпоследним было лазание (оно является синтезом для всех движений), а затем, упражнение на подтягивание. Разнообразие ОВД (основных видов движений) на круговой полосе препятствий – развивает двигательные качества детей: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость, воспитывает выдержку, терпение, чувство товарищества, взаимопомощи. Такие занятия способствуют повышению двигательной активности за счет эффективности используемого оборудования, многократности повторения движений.</p>	
<b>Контрольно-учетное</b>	<p>Сокращение вводной части и (или) заключительной – для увеличения времени на контроль за ОВД. Контрольно-учетное занятие проводится после овладения детьми основными видами движений с целью диагностирования результатов усвоения программы. Оно позволяет вовремя осуществить необходимые корректировки в работе с детьми для достижения поставленной цели, проверить знания, уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей, их умение играть в подвижные игры</p>	

### **Структура физкультурного занятия**

Занятия по физической культуре для детей раннего возраста имеют свою структуру.

Задачи	Содержание	Дозировка	Методы, приемы, способы организации	Оборудование	Усложнение
<p>1 этап. Мотивационно-подготовительный. Длительность 1-1,5 мин. Создание у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, постепенная функциональная подготовка организма ребенка к более интенсивной работе на деятельностном (основном) этапе занятия</p>					
Указываются конкретные задачи	Разные виды ходьбы, бега, упражнения на ориентировку в пространстве, построения и др. (3-4 задания)	Указывается количество кругов, либо длительность в сек.	Краткие рекомендации по организации двигательной деятельности, стихотворное сопровождение	Краткое описание используемого оборудования	Прописываются возможные линии усложнения
<p>2 этап. Деятельностный. Длительность 6-7,5 мин Создание условий для разнообразной двигательной деятельности детей, тренировки всех групп мышц, формирования двигательных навыков и умений, развития физических качеств, обеспечения оптимального уровня физической нагрузки на организм</p>					
Указываются конкретные задачи	1.О.Р.У. Общеразвивающие упражнения (4-6 упр.)	Количество повторений	Способы построений, выполнений		

Указываются конкретные задачи	2. <i>О.В.Д.</i> Основные виды движений (1-2)	Количество повторений	Способы построений, выполнений	Краткое описание используемого оборудования	Прописываются возможные линии усложнения
Задача на мышечное расслабление после моментов повышенного эмоционального состояния	3. Релаксационная пауза	0,5-1 мин	Дети лежат расслабленно на инд. ковриках, педагог убирает оборудование, освобождая место для проведения п/игры)	Индивид. коврики	
Указываются конкретные задачи	3. П/игра Подвижная игра	Количество повторений	Описание игры, стихотворное сопровождение	Краткое описание используемого оборудования	Прописываются возможные линии усложнения
3 этап. Заключительно-рефлексивный. Длительность 0,5-1 мин Снижение эмоциональной и физической нагрузки за короткий промежуток времени, формирование элементарных навыков самооценки, подведение итогов занятия					
Указываются конкретные задачи	Разные виды ходьбы, бега, упражнения на ориентировку в пространстве, построения и др. (2-3 задания)	Количество повторений	Способы построений, выполнений	Краткое описание используемого оборудования	Прописываются возможные линии усложнения
Выполнять имитационные упражнения, чувствовать напряжение и расслабление мышц	Релаксационное упражнение				
Понимать и проговаривать положительное и отрицательное	Рефлексия		Примерные вопросы к детям на получение обратной связи		

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто не преднамеренные,

направления их случайные, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, амплитуду движения.

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

*Основной задачей* обучения на физкультурных занятиях детей третьего года жизни является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями.

В этой возрастной группе также проводятся два занятия в неделю: в холодный сезон – в зале, летом – на площадке.

В первой половине учебного года детей делят на две подгруппы с учетом состояния их здоровья и уровня сформированности двигательных навыков. Продолжительность занятия с одной подгруппой до 10 минут. Остальные дети в это время играют под наблюдением младшего воспитателя. Во второй половине года в занятии участвуют все дети одновременно.

Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся, в основном, в игровой форме. Выполнение движений более эффективно, если игровой образец уже знаком детям. Например, воспитатель показывает, как мяч отскакивает от пола, сопровождая показ стихами: «Мой веселый звонкий мяч, ты, куда пустился вскачь. Синий, красный, голубой, не угнаться за тобой». После освоения этого упражнения дети учат подскокам на месте.

**В водной части** проводятся следующие **строевые упражнения**: в колонне по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение проводится с помощью зрительных ориентиров. Воспитатель игровыми приемами и поощрительными, подбадривающими указаниями вызывает у детей интерес к движению: «Ребята, идти надо тихо, ступать мягко, неслышно, как котята, чтобы нас не услышали мышки. Молодец, Ира, голову держишь прямо, идешь красиво!»

**В основной части** занятия даются **общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра**.

**Общеразвивающие упражнения**: их дети выполняют стоя врассыпную или в кругу. В каждое занятие включается четыре-пять общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений, а также упражнения для формирования правильной осанки и развития свода стопы. Любые упражнения, в зависимости от степени сложности, повторяются четыре-пять раз. При разучивании нового упражнения темп выполнения несколько медленнее обычного, а количество повторений сокращаем до трех-четырех раз.

Общеразвивающие упражнения для детей планируются как без предметов, так и с предметами (флажками, платочками). Использование предметов повышает мышечное напряжение, усиливает эмоциональный настрой. Предметы, игрушки предлагаются детям знакомые и одинаковые, чтобы малыши не отвлекались.

**Основные виды движений**: для основной части занятия планируется не более трех видов основных движений. Первым дается новое или более сложное, например, бросание в горизонтальную цель. Два других, хорошо знакомых

детям, дается для закрепления. Упражнения, требующие сосредоточенного внимания, чередуются с более динамичными, в результате чего отслеживается нагрузка на разные группы мышц. Например, вначале дети катают мячи, бросают их, а затем прыгают.

Для упражнения в основных видах движений используются наиболее целесообразные способы организации детей – фронтальный, поточный и индивидуальный.

*Ходьба.* В первой младшей группе дети учатся ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга; формируется умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку. Для этих целей используются различные приемы: указания, показ, имитацию, зрительные ориентиры. Например, воспитатель идет перед группой детей спиной вперед с флажком: «Дети, идите за мной! Смотрите на зеленый флажок. Какой он красивый, как развивается!». Малыши идут за взрослым, размахивая флажками, держа голову прямо. Чтобы научить детей выше поднимать ноги, используются упражнения в ходьбе с перешагиванием через шнур, кубики. При выполнении ходьбы на носках эффективен такой прием: «Вот какие мы большие!». Развитию пространственной ориентировки служат зрительные ориентиры и ходьба в заданном направлении – к кукле, мишке.

*Бег.* На третьем году жизни ребенка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы. Для этого используются упражнения в беге между двумя линиями (не наступая на них). В первой половине года малышам дается задание пробежать по дорожке шириной 30 см, во второй половине – по дорожке шириной 25 см. Дети также учатся бегать с ускорением и замедлением в подвижных играх типа «Догони меня», «Догони мяч». Продолжительность непрерывного бега в медленном темпе постепенно увеличивается. Так, в течение первых трех месяцев она составляет 10 секунд, в следующие три месяца – 15-20, в последующие три месяца – 30, к концу года – 40 секунд.

*Прыжки.* В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а также в длину и высоту с места. Основное внимание уделяется обучению детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места. Основными приемами обучения являются показ и объяснение воспитателя, игровые приемы, зрительные ориентиры. Упражнения проводятся фронтально, но выполняются они каждым ребенком в индивидуальном темпе. При обучении прыжкам вверх с места погремушка или мяч подвешивается выше поднятой руки ребенка на 5-7 см.

При обучении детей прыжкам в длину с места дается задание перепрыгнуть «канавку», «ручеек» шириной 10 – 30 см.

*Катание, бросание, ловля.* Обучение разнообразным действиям с мячом начинается с индивидуальных занятий и только затем переходят к подгрупповым и фронтальным. Ребенка учат бросать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

*Катание мяча.* Упражнения организуются таким образом: подгруппу детей садят полукругом, а воспитатель, находящийся в центре, показывает, как надо отталкивать мяч ладонями, чтобы он катился по полу, не подскакивая. Воспитатель катит мяч к каждому ребенку по очереди, а малыш возвращает его воспитателю. После того как дети освоят прием отталкивания мяча в определенном направлении, им предлагается катать мяч друг другу, под дугу.

Сложнее даются детям *бросание и ловля мяча*. Поэтому вначале их упражняют в бросании мяча двумя руками на дальность («Кто перебросит мяч через веревку»). Бросание и ловля мяча в паре с воспитателем вначале проводится с расстояния в 50 см, постепенно его увеличивая до 1 м. При бросании мяча (набивного мешочка) на дальность правой и левой рукой ребенку помогают занять исходное положение, замахнуться, выполнить бросок в заданном направлении. Для того, чтобы навык бросания мяча осваивался успешнее, упражнение проводится фронтально, тогда каждый ребенок имеет возможность выполнить бросок большее количество раз.

Следующий этап – обучение детей *бросанию предмета в горизонтальную цель* (корзину) двумя руками снизу и от груди. Расстояние между ребенком и целью увеличивается постепенно, начиная с 50 см. Воспитатель показывает и объясняет упражнение, затем организует его фронтальное выполнение, чтобы каждый сделал несколько бросков подряд (5-6). Если после 3-4 попыток ребенок не попадает в цель, помогает ему, выполнив бросок вместе с ним.

*Ползание и лазание.* Сначала детей учат *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 (Например, доползи до погремушки, возьми ее и покажи, как она гремит). Аналогично организуются *упражнения в подлезании* («Подползем под натянутую веревку, под дугу»). Детей упражняют *в ползании по доске*, лежащей на полу, затем *по наклонной доске и гимнастической скамейке* высотой – 25 – 30 см, а также *в перелезании* через бревно.

На начальных этапах обучения лазанию используется лесенка-стремянка, а к концу года – гимнастическая стенка, лазать предлагается детям удобным для них способом. Учат детей крепко держаться руками за перекладину, помогают преодолеть чувство страха, неуверенности, обеспечивается страховка. Чтобы заинтересовать детей, используются приемы игрового характера, например, предлагается долезть по лесенке до игрушки (с обязательной страховкой).

*Упражнения в равновесии.* Умение сохранять равновесие развивается у ребенка в процессе выполнения всех физических упражнений, а также при выполнении специальных заданий. Такие упражнения требуют от ребенка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха, поэтому при их выполнении обязательна страховка, а также поддержание положительного эмоционального настроения и постепенность усложнения. Вначале организуется ходьба по прямой дорожке (доске) шириной 20 см, бег по дорожке шириной 25-30 см; затем ходьба по гимнастической скамейке и поверхности бревна, передвижение по гимнастической скамейке на

четвереньках, с перешагиванием через предметы (высота – 10-15 см), по наклонной доске, а также кружение в медленном темпе с платочком, ленточкой.

**Подвижные игры с детьми раннего возраста:** в раннем возрасте в основной части физкультурного занятия с года до двух и с двух до трех лет проводится подвижная игра. На занятиях с детьми проводятся подвижные игры и упражнения имитационного характера. Малышам импонирует эмоциональная вовлеченность в игру взрослого, им передается его эмоциональный настрой. У детей обостряется восприятие, сосредотачивается внимание. Они учатся понимать игровые правила и подчиняться им, действовать в воображаемой ситуации. Малыши начинают управлять собственными движениями, соотносясь с движениями сверстника. Детей учат двигаться стайкой, не мешая друг другу, в одном направлении с ориентиром на зрительный образ «Пойдем в гости к мишке». Малыши вместе со взрослым зовут: «Мишка, выходи!», пляшут с персонажем; ходят по узкой дорожке, подлезают под «упавшее дерево». Учат действовать, не мешая товарищам, например, когда собирают раскатившиеся колечки (шарики). Для этого воспитатель устраивает перебежки детей: «Побежали к зайке, а теперь назад, ко мне» (это дает возможность приостановить детей, успокоить перевозбуждившихся, чтобы снова включить их в игру). Дети после 1 года 8 месяцев могут выполнять имитационные движения, подражая не только знакомому персонажу, но и явлениям природы: показывают как летят снежинки (А. Барто «Снег кружится») и т.д. Отмечая положительный настрой детей, подвижная игра повторяется. При проведении подвижной игры, воспитатель берет на себя ведущую роль. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых: «Все летают, как воробышки, пьют водичку, клюют зернышки» (игра «Воробышки и автомобиль»). Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют 2-3 раза. После нее нужно обязательно оценить действия всех детей («Все воробышки были ловкими, никто не попался, играли хорошо. Молодцы!»).

**В заключительной части** занятия: используются различные виды ходьбы и бега или организуем игру малой подвижности, например, «Кто тише», с целью восстановления дыхания используются релаксационные упражнения.

### ***Методы физического развития на занятиях***

Программа предусматривает использование методов физического развития на занятиях, каждый из которых включает в себя систему различных приемов. Выбор тех или иных методических приемов определяется конкретными задачами данного занятия двигательной деятельностью, сложностью и этапом обучения.

Наглядный, словесный, практический – традиционные методы развивающего характера, побуждающие детей к проявлениям различных форм двигательной, речевой, эстетической активности, способствующие формированию двигательных умений и навыков, развивающие элементарное двигательное творчество, поддерживающие интерес к двигательной деятельности.



Наглядный	Словесный	Игровой	Практический
-слуховая, -зрительная наглядность (показ игрушки, иллюстраций; показ движений)	-беседа, -объяснение, -пояснение, -указание, -вопрос, -называние и проговаривание действия, -худ. слово, загадки	-подвижная игра, -игровые задания, -проблемные ситуации	-упражнения, -подвижная игра

Применяются с нарастанием проблемности: от прямого воздействия (объяснение, иллюстрация) через закрепление (воспроизводящие упражнения), создание поисковых, проблемных ситуаций (показ способов выполнения задания) к самостоятельному поиску детьми способов деятельности.

### 2.3.2. Организация физкультурных занятий с использованием критериев оздоровительной направленности

При составлении программы «Расти здоровым, Светлячок!» актуальным стал вопрос о возвращении игрового облика физкультурному занятию, насыщении его эмоциями и интересом, придании ему *оздоровительной направленности*, так как однообразные физкультурные занятия, проводимые только в традиционной форме, не стимулируют развития способностей к физкультуре, не вызывают эмоционального подъема, не включают критериев оздоровления, поэтому нами разработаны такие занятия, которые решают вопросы разностороннего развития ребёнка средствами движения, психологического благополучия и просто нравятся детям.

Взяв за основу критерии оздоровительной направленности, предложенные В.Г. Алямовской, мы разработали серию конспектов физкультурных занятий для детей раннего возраста, способствующих расширению диапазона двигательных способностей, обогащению двигательного и эмоционального опыта, который так необходим детям в других видах деятельности, в различных жизненных ситуациях, в игре. В данных физкультурных занятиях преобладают:

**1. Упражнения циклического характера** (ходьба, бег, танцевальные движения), способствующие более обильному кровоснабжению мышц.

**2. Релаксационные паузы, упражнения** («релаксация» – расслабление или резкое снижение мышечного тонуса, вплоть до полного обездвиживания; различают релаксацию *непроизвольную* (расслабленность при отходе ко сну), и *произвольную*, которая включается в физкультурные занятия с детьми раннего возраста).

Произвольная релаксация наступает в результате *специальных усилий*, например, «Потягушка, потянись...» и другие.

*Релаксационные упражнения* включаются в 3-ю, заключительную, часть занятий, а *релаксационную паузу* (в позе лежа на спине) – во 2-ую часть занятия, перед подвижной игрой, длительностью до 1 минуты. Она позволяет детям снять напряжение, расслабиться под музыкальное сопровождение, а

педагог использует её для смены физкультурного оборудования и подготовки зала к проведению подвижной игры с детьми.

3. В занятия с детьми 3-го года жизни включена графа «**ЧСС**» (**частота сердечных сокращений**), указывающую на адекватность физической нагрузки. В спокойном состоянии у ребёнка этого возраста – 105-110 ударов в минуту. Тренирующая направленность физкультурных занятий достигается при среднем уровне «ЧСС» 120-130 ударов в минуту у детей 2-3-х летнего возраста. Использование дозированной «ЧСС» в физкультурных занятиях способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

Нормированность физической нагрузки определяется по таблице.

<i>Вид упражнения</i>	<i>ЧСС</i>	<i>Время на восстановление (мин.)</i>
Общеразвивающие упражнения	110-120	1
Умеренная ходьба	110-120	2
Медленный бег	120-130	3
Прыжки	120-130	3
Равновесие	110-120	1

Как показывает практика, у каждого ребенка своя норма ЧСС, поэтому, при проведении занятия, измеряя ЧСС у отдельно взятого ребенка, строится кривая только для конкретного ребенка и определяется эффективность физической нагрузки для данного ребенка.

Физическую нагрузку воспитатели регулируют также и по внешним признакам утомления:

<i>Наблюдаемые признаки состояния ребенка</i>	<i>Степень выраженности</i>	
	<i>небольшая</i>	<i>средняя</i>
Окраска кожи, лица, шеи	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная потливость	Выраженная потливость лица
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие. Появляются дополнительные движения. Чрезмерная возбудимость. Заторможенность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость. Отказ от выполнения.

4. Включение **дыхательной гимнастики** в каждое занятие в заключительную часть – способствует увеличению продолжительности выдоха, что улучшает вентиляцию лёгочной ткани. Длительное произнесение звуков на выдохе (миогимнастика) – способствует расширению бронхов.

5. Органичной составляющей частью разработанных нами занятий являются *воздушные и водные закаливающие процедуры, босохождение*, которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, недостаточно функционирующей в первые годы жизни.

При построении данных физкультурных занятий использовались принципы обучения детей раннего возраста основным видам движений, основанные на методике Э.Я. Степаненковой, С.Я. Лайзане, педтехнологии оздоровления Алямовской В.Г.

Комплекс занятий для детей **1-ой младшей группы** состоит из 36 занятий и имеют следующий цикл: *1 и 2 занятия – традиционные, 3-е занятие – сюжетное, 4-е занятие – обобщающее*, по типу крайстренинга.

Необходимо отметить, что данные занятия проводятся под *музыкальное сопровождение*, так как доказано, что музыка воздействует на организм человека и его состояние самым прямым образом, вызывая изменение кровяного давления, частоту пульса, расслабление или напряжение мышц. И чем младше ребенок, тем он более восприимчив к звукам окружающей среды.

Музыка обладает огромным эмоциональным воздействием, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, пластичности, красоте, чёткости и координации движений. Благодаря музыке действия ребёнка совершенствуются, он выполняет их свободно, мягко, непринуждённо.

Кенеман А.В. указывала, что определённая *метрическая пульсация*, с которой связаны движения ребёнка, *вызывает согласованную реакцию всего организма ребёнка (дыхательной, сердечной, мышечной деятельности)*, а также эмоционально-положительное состояние психики, что *содействует общему оздоровлению организма*.

Данные физкультурные занятия способствуют **разностороннему развитию ребёнка**, так как на всех занятиях ведётся работа по активизации *мыслительной деятельности* – это и проговаривание и называние детьми действий, стихотворное сопровождение, использование вопросов, поисковых ситуаций, специально созданных для проявления тех или иных способов поведения, где бы ребёнок мог проявить смелость, решительность, выдержку, оказать помощь.

Как *приемы эстетического воспитания* используются: внешний вид воспитателя и детей, эстетика помещения и оборудования; а также решаются задачи трудового воспитания – дети выполняют посильные трудовые поручения (поддержать, подать, собрать, и другие). Составленные занятия предусматривают решение комплекса оздоровительных, образовательных, воспитательных задач. Составленные конспекты способствуют освобождению времени воспитателя, которое он использует на индивидуальную работу с детьми, и в то же время – данные занятия-эталон (занятия-образцы) развивают творчество педагогов: отталкиваясь от имеющихся конспектов воспитатели создают свои неповторимые занятия, а для начинающих педагогов – это хорошее практическое пособие.

Большое внимание уделяется разработке комплексов гимнастики после сна, которая способствует более физиологичному переходу от сна

к бодрствованию и созданию положительного эмоционального фона при пробуждении. Представленная система физкультурных занятий с оздоровительной направленностью обеспечивает качество усвоения движений детьми, развитие у них двигательного творчества и оказывает благотворное влияние на здоровье малышей. (Конспекты занятий являются приложением к данной программе).

Предусмотренные Программой **занятия двигательной деятельностью** проводятся в первую и вторую половину дня, форма организации – фронтальная, по перспективному плану.

Группа	Продолжительность 1-го занятия	Кол-во занятий в неделю / мин	Кол-во занятий в год / час
1 младшая группа	10 мин	2 / 20	72 / 12

### 2.3.3. Самостоятельная двигательная деятельность детей раннего возраста

Кроме занятий по физической культуре дети раннего возраста овладевают основными видами движений в самостоятельной двигательной деятельности. Двигательная активность – необходимое условие разностороннего развития ребенка. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению; словом, - движение – это жизнь ребенка, его стихия. Е.А. Аркин назвал детей этого возраста «существом, преимущественно, моторным». Отсюда и особые требования к двигательному режиму в группе детей с 2-х до 3-х лет. Не менее 60% периода бодрствования детям требуется находиться в движении, а это при 12-часовом пребывании в детском саду составляет 3,5-4 часа. Одной из составляющих двигательного режима является *самостоятельная двигательная деятельность*, которая занимает свое четкое место в общем режиме дня: утреннее время – 15-20 мин., после завтрака – 10-15 мин., перед обедом – 15-20 мин., после сна – 15-20 мин., на прогулках – 80-90 мин.

#### *Виды самостоятельной двигательной деятельности детей 2-3 лет*

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия
Движения во время бодрствования	Удовлетворение потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, гибкости	Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям
Подвижные игры	Умение ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом взрослого и в соответствии с правилами игры	Правила игры
Движения под музыку	Воспитание ритмичных движений	Музыкальное сопровождение

### 2.3.4. Организация физкультурно-игровой среды для двигательной деятельности детей раннего возраста

Основным моментом в организации двигательной деятельности малышей является организация физкультурно - игровой среды. Необходимо выделить достаточное место для движений детей с учетом их интересов, пола,

уровня двигательной активности, двигательного опыта, степени самостоятельности. У каждого ребенка должно быть достаточно места для движений, чтобы ему никто не мешал. Необходимо оберегать это пространство.

Необходимо иметь разнообразные пособия: мячи, обручи, скакалки, скамейки, легкие переносные и стационарные лестницы, лестницы - стремянки, кубы, ящики, массажные коврики, предметы – двигатели (коляски, качалки, скакалки, крупные машины, вертушки, ленточки), крупные модули разной величины и цвета, качели.

Разнообразие предметов вызывает интерес к движениям, предупреждает развитие двигательных стереотипов. Физкультурные пособия меняются в течение месяца, недели и, даже, дня, чтобы побудить детей к более сложным двигательным действиям на основе уже сложившегося опыта. Важное условие успешной организации самостоятельной двигательной деятельности малышей – выделение в режиме дня времени для этого. Самостоятельная двигательная деятельность включается в утренний прием, время до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время. На повышение двигательной активности оказывают влияние: достаточная площадь для игр; правильное размещение оборудования и игрушек; новизна игровых и физкультурных пособий. Развивающая предметно-пространственная двигательная среда детского сада включает весь перечень физкультурного оборудования, предусмотренного образовательной программой учреждения, а также оборудование, предлагаемое для детей раннего возраста К.Д. Губерт, М.Г. Рысс, В.Г. Алямовской.

### **2.3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы Организация режима дня в детском саду**

#### ***Рациональный гигиенический режим дня.***

Одно из главных условий воспитания здорового ребенка - рациональный режим дня. *Биологической основой* режима является *цикличность* всех физиологических функций организма. *Физиологическим механизмом* режима дня являются условные рефлексы. Рационально составленный режим соответствует физиологическим возможностям ребенка и потребностям его всестороннего развития, поэтому оказывает *оздоравливающее благотворное влияние*.

Благодаря четкому соблюдению режима вырабатывается динамический стереотип взаимодействия внутренних органов и воспитывается определенный стереотип поведения ребенка.

Именно этот механизм лежит в основе формирования у детей полезных привычек и навыков, которые имеют огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности детского организма.

Значение режима в том, что он:

- способствует нормальному функционированию органов и физиологических систем организма;
- обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка;

- предохраняет нервную систему от переутомления;
- создает благоприятные условия для своевременного развития;
- формирует способность к новым условиям;
- формирует устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

### ***Общие педагогические правила по организации режимных процессов с детьми раннего возраста***

На улучшение здоровья малышей, их благотворное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Ребенок раннего возраста во многом зависит от взрослых. И поэтому, воспитателю групп раннего возраста надо безукоризненно владеть методикой ухода за детьми.

-Воспитание положительного отношения к процессам, связанным с едой, укладыванием спать, туалетом.

-Проводить режимные моменты точно по режиму.

-Постоянно закреплять ранее приобретенные умения и обучать новым умениям.

-При проведении режимных процессов воспитывать культурно-гигиенические навыки.

-Воспитывать у детей правила поведения, связанные с тем или иным процессом.

-Обучая детей умениям и навыкам, использовать разнообразные приемы: показ, прямая помощь, словесные указания и объяснения, напоминания.

-Процессы проводить постепенно, не допускать, чтобы дети ожидали друг друга.

-Учитывать индивидуальные особенности и состояние ребенка в данный момент.

-Относиться к каждому ребенку чутко, ласково, заботливо.

-Понимать настроение ребенка, учитывать его желания и потребности.

-Использовать кормление, одевание и умывание в целях развития речи, движений, ориентировки в окружающем и формирования организационного поведения.

### ***Методические правила проведения умывания.***

-При проведении умывания детей необходимо воспитывать следующие умения и навыки: обучать детей, не обливаясь, с помощью взрослого, мыть лицо и руки, самостоятельно вытирать их только своим полотенцем и знать его место. Использовать процесс умывания для развития речи и ориентировки в окружающем.

-Первыми направляются умываться те, кто медленнее ест, с плохим аппетитом, кто сам намеревается идти.

-Одновременно младший воспитатель умывает 2-3 детей не торопясь, давая детям возможность самостоятельно это делать.

-Перед умыванием воспитатель закатывает детям рукава (при необходимости).

-Обязательным является использование художественного слова, малых фольклорных форм.

### ***Методика проведения туалета детей и высаживания их на горшки***

-Закреплять умение проситься на горшок.

-Обязательно высаживать детей перед дневным сном, перед прогулкой, среди дня – индивидуально, в соответствии с возникшей потребностью.

-Прививать элементарные культурно-гигиенические навыки: пользоваться только индивидуальными предметами ухода (своим носовым платком, полотенцем, горшком); замечать грязное лицо и беспорядок в одежде (спущенные колготки, оторвавшуюся пуговицу); вытирать самому нос.

### ***Организация сна детей раннего возраста***

Сон является жизненно необходимой физиологической потребностью человека. Одно из важнейших условий, обеспечивающих нормальное протекание сна в дошкольных учреждениях – знание педагогом возрастных и индивидуальных особенностей развития своих воспитанников и владение приемами, влияющими на качество сна.

### ***Методика организации сна детей***

-Перед укладыванием на сон дети должны быть спокойными, для этого воспитатель организует спокойные игры.

-Укладывание на сон проводится постепенно, приглашают 5-6 детей в спальную, остальные дети играют.

-Приглашать сначала нужно детей более младших или физически ослабленных, которые в это время ничем не заняты, быстро утомляются, кто дома плохо спал ночью.

-Спокойно засыпающих детей надо укладывать первыми, а кто проявляет активность – последними. Воспитатель, освободившись от укладывания детей, может быть около того ребенка, который сам долго не может заснуть.

-Возбужденного ребенка следует прежде всего успокоить, а потом укладывать спать.

-Во время сна в спальне обязательно должен находиться взрослый.

-Ребенок должен спать днем не меньше полутора часов.

-При организации одевания и раздевания детей педагог должен использовать этот процесс для воспитания умений и навыков: научить детей самостоятельно снимать одежду и обувь, расстегивать и застегивать пуговицы спереди, развязывать пояски, шнурки, знать порядок раздевания и аккуратно складывать снятую одежду, самостоятельно одевать на себя снятую одежду и обувь в нужном порядке. Формировать правила поведения: раздеваться, не

отвлекаться игрой; аккуратно убирать одежду; помогать товарищам; соблюдать в спальне тишину. Развивать ориентировку в окружающем, знакомить с различными качествами и свойствами предметов, обогащать словарь и т.д.

-Во время раздевания ребенка воспитатель и младший воспитатель одновременно следят за несколькими детьми: одному помогает, другому подсказывает с чего начать раздеваться, третьему предлагает обратиться за помощью к товарищу и т.п. Взрослые должны постоянно побуждать детей к самостоятельности.

-Раздеваться ребенок должен в определенном порядке: снять платье (или рубашку), туфельки, шорты, майку, колготы или носочки. В обратной последовательности одеваться.

-Любой ребенок, как только он проснулся, должен встать, одеваться и начать самостоятельно играть.

-Если ребенок, просыпаясь после сна, бывает вялым, то нельзя громко говорить, тормошить его. Нужно дать ему немножко полежать, ласково поговорить с ним, вызвать у него желание встать.

-Для быстрого засыпания детей: использовать элементы рефлексотерапии и аутогенной тренировки (поглаживание, приговаривание, спокойная музыка, тихая колыбельная).

-В межсезонье: использовать грелки для согревания постелей; одевать пижамы, носочки.

### ***Организация питания детей раннего возраста.***

Питание – один из самых основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка раннего возраста.

Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие.

Но, к сожалению, 10-12% детей состоят на учете по дерматитам и аллергии. Поэтому, нам каждый день приходится выполнять врачебные назначения по индивидуальному питанию.

Немаловажное значение имеют и условия для приема пищи. Мы считаем, что уже со второго года жизни необходимо накрывать стол по всем правилам. Это: скатерть на столе или салфетки под тарелки, салфетницы с бумажными салфетками, букетики цветов на столах, столовые приборы: десертная ложка, чайная ложка, вилка ( для детей 3-го жизни).

Правильная организация, наличие соответствующего персонала,- когда все столы закреплены за взрослыми,- исключает хождение взрослых вокруг столов и поможет более полному общению взрослого с ребенком во время кормления. Дети быстро приучаются есть аккуратно.

Во время кормления детей раннего возраста следует соблюдать следующие правила.

### ***Методические правила проведения кормления***

1. При проведении кормления необходимо воспитывать следующие умения и навыки:

-мыть руки перед едой;



- принести стул, сесть за стол;
- есть аккуратно, действовать преимущественно правой рукой;
- есть первое и второе блюдо с хлебом;
- самостоятельно доставать после еды салфетку и пользоваться ею
- не выходить из-за стола, не окончив еды;
- уметь спокойно подождать, когда воспитатель занят другим ребенком;
- свои просьбы выражать словами, благодарить после еды (словами или кивком головы).

2. Перед едой дети должны играть в спокойные игры.

3. Дети начинают мыть руки только тогда, когда в комнату принесена пища. Младший воспитатель берет мыть руки первым 2-3 детям, затем дети садятся за стол и начинают кушать.

4. Первыми за стол сажают младших, ослабленных детей, или тех детей, которые медленно едят. Возбужденных детей сажают последними, когда им воспитатель и мл. воспитатель смогут уделить внимание.

5. Предложив ребенку идти мыть руки, воспитатель, мл. воспитатель следят за тем, чтобы дети убирали игрушки, которыми они играли, на место.

6. Подавая детям пищу, воспитатель должен прежде попробовать питание сам, чтобы знать особенности каждого блюда; следить, чтобы пища была красиво оформлена, сохраняла свою характерную форму (котлету, кусок запеканки не разминать); называть блюдо, которое ставят перед ребенком, например: «Сегодня очень вкусная гречневая каша» и т.п. Размельчать пищу можно только перед ребенком на столе.

7. Второе, третье блюдо подается сразу, как только ребенок съел первое, второе.

8. Питание раздает младший воспитатель и следит за играющими детьми (в начале обеда, дает указание собирать игрушки, следит за позой детей во время еды, напоминает о навыках, правилах поведения за столом).

9. Обращение воспитателя к детям не должно быть общим ко всем детям. Педагог обращается к небольшим группам и отдельным детям, при этом говорит негромко.

10. Младший воспитатель и воспитатель следят, чтобы за столом в процессе еды всегда было чисто.

11. Докормливает воспитатель или младший воспитатель, сидя на стульчике с правой стороны от ребенка, отдельной ложкой.

12. Ребенок, как только поел, выходит из-за стола и идет играть.

13. Подготавливаясь к обеду, воспитатель привлекает некоторых старших детей к помощи – поставить стульчики, тарелки с хлебом.

14. Дети должны пользоваться матерчатыми салфетками с нагрудником. Салфетки закладываются за ворот рубашки, платья или завязываются. Со второй половины 3-го года жизни салфетки можно не завязывать, а класть рядом. Детей следует приучать различать чистую и грязную салфетку. Воспитатель должен следить, чтобы дети пользовались салфеткой и во время еды по мере загрязнения. Во время кормления младший воспитатель также принимает участие в раздаче пищи детям, выполняя это методически правильно.

### ***Организация прогулки с детьми раннего возраста***

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, оказывает закаливающий эффект.

Дети раннего возраста должны находиться на улице от 2,5 часов до 3 часов в день.

Проведение прогулки при благоприятных условиях (не ниже -15С зимой, без ветра) требует особой организации в группах раннего возраста.

Необходимо соблюдать следующие условия:

-формирование навыков самообслуживания (взрослому не делать за ребенка то, что он умеет делать сам);

-требование к родителям: утром рационально складывать одежду ребенка;

-удобная расстановка мебели в раздевальных комнатах, свободный подход к шкафчикам;

-ожидание интересной прогулки детьми (сюрпризные моменты, предварительная установка, внесение атрибутов и игрушек).

Особое внимание уделяется одеванию и раздеванию. В этом воспитателям помогает знание методики организации прогулки с детьми раннего возраста.

### ***Методические правила проведения прогулок***

1. Прогулка должна проводиться систематически. Отменяется только по указанию врача, старшей медсестры, заведующего, заместителя заведующего по воспитательной и методической работе.

2. Прогулка должна обогащать детей интересными впечатлениями о природе и окружающей жизни. Ребенок получает большую возможность двигаться.

3. Одеваются дети на прогулку постепенно: одни занимаются с воспитателем, а помощник воспитателя (младший воспитатель) – высаживает на горшок и начинает и одевать детей.

Когда половина детей одета, воспитатель выходит с ними на прогулку, остальные продолжают одеваться с помощью взрослого.

Одевание детей организуется в определенной последовательности: дети подходят к шкафчику, берут колготы, рейтузы, валенки или ботинки, садятся на диванчики, одеваются самостоятельно или с помощью взрослого. Затем берут головные уборы, кофты, которые им одевают взрослые, затем взрослые одевают детям пальто с варежками, завязывают шарфы.

4. Одевают детей соответственно погоде.

5. Во время одевания разговоры с детьми следует вести о предметах одежды, приучать правильно называть одежду, некоторые ее качества ( меховая шубка, синий шарфик и т.д.), учить детей употреблять некоторые слова, говорить о погоде, с чем будут играть дети на прогулке, что будут смотреть. Воспитатель воспитывает правила поведения: вежливо обратиться с просьбой, благодарить, проходить спокойно, не толкаться.

6. В обращении с детьми воспитатель использует веселые шутки, стихи, например: «Шапка да шубка, вот и весь и Мишутка», «Нету пальчика- пропал, в свой домишко не попал!»

7. На прогулке большую часть времени дети играют самостоятельно. Ежедневно воспитатель проводит подвижную игру, игру-хоровод, гимнастические упражнения с использованием гимнастических пособий; в зависимости от времени года, организует наблюдения, отвечает на вопросы детей.

8. Во время прогулки воспитатель регулирует деятельность каждого ребенка, следит, чтобы дети не мерзли, другие не перегревались, следит за внешним видом детей, исправляет неопрятность в одежде, воспитывает потребность пользоваться носовым платком, обращаться за помощью к воспитателю.

9. Воспитатель должен видеть каждого ребенка в течение всей прогулки. следить за его настроением и занятостью.

10. На прогулке воспитатель сам должен быть активным и постоянно общаться с детьми.

11. Возвращаются с прогулки первыми те, кто раньше вышел гулять, и дети, которые начали охлаждаться, (не позже, чем за 30 минут до еды).

### ***Организация закаливания детей раннего возраста***

Здоровье человека зависит от наследственности (10-20%), состояния окружающей среды (10-20%), развития системы здравоохранения (8-12%) и от образа жизни (50-70%). (Капранов Е.И., канд. мед.наук.)

Важную роль играет, при этом, *закаливание – научно-обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды.*

Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

При закаливании происходят изменения кровотока как в сосудах кожи и подкожной клетчатке, так и во внутренних органах. Изменяются: частота сердечных сокращений и дыхания, показатели артериального кровяного давления. Это ведет к повышению уровня обмена и реактивности организма, улучшению состояния нервно-психической сферы.

Систематическая реализация комплексного закаливания в раннем детстве обеспечивает основу нормального физического и психического развития, закладывает фундамент сознательного и активного отношения к физическому воспитанию.

При закаливании детского организма необходимо соблюдать ряд принципов, изложенных Г.Н. Сперанским:

- Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье ребенка;
- Увеличивать интенсивность закаливающих процедур постепенно, в соответствии с возрастающими в процессе закаливающей тренировки компенсаторными возможностями растущего организма;
- Соблюдать систематичность и последовательность закаливания, которое только при этих условиях будет эффективным.

При организации закаливания необходимо помнить: *все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.*

Закаливающие мероприятия подразделяются на **общие и специальные**. **Общие:** включают в себя правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К **специальным** относят: закаливание **воздухом** – **воздушные ванны, солнцем** – **солнечные ванны и водой** – **водные процедуры**.

**Воздушные ванны.** Воздушные ванны ребенок начинает принимать еще в родильном доме, когда в процессе смены пеленок он остается на короткое время без одежды. Очень полезно для новорожденного не только температурное воздействие на организм, но и поступление кислорода в кровь через кожу, т. к. ее проницаемость в раннем возрасте очень высока. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 18-19С с 1-2 лет. Дети, которые старше 2-х и хорошо переносят закаливание, температура может быть снижена до 12-13С.

В начале, длительность процедуры составляет 1-2 минуты, каждые 5 дней ее увеличивают на 2 минуты, доводя до 30 минут детям с 1-2 лет и 30-40 минут детям с 2-3 лет. Воздушные ванны обязательно сочетают с гимнастическими упражнениями или подвижными играми. Дети, старше 1,5 лет принимают их обычно во время утренней гимнастики, в трусах, майках, носочках, а также после дневного сна, т. к. необходимо укладывать малышек спать без маек. Под одеялом температура достигает 38-39С. Температуру же в группе создаем обычно в 18-20 С. Проснувшись, ребенок получает контрастную ванну с разницей температур в 20С.

Следует так же заботиться о температурном режиме всех помещений и уделять особое внимание проветриванию, соблюдая его график.

Подготовка ребенка к приему воздушных ванн в детском саду осуществляется постепенно и начинается после окончания адаптационного периода.

Первое время дети начинают находиться в помещении в одежде с коротким рукавом, затем в носочках.

Следующий этап – приучаем спать без маечек, ходить босиком по ковровому покрытию, а затем по непокрытому полу. По мере привыкания дети переходят к занятиям в физкультурном зале в одних трусиках.

**Закаливание солнцем.** Ультрафиолетовые лучи способствуют укреплению иммунитета, стимулирует обмен веществ, под их влияние в коже образуется витамин Д. *Солнце* – источник жизни. Однако нужно помнить, что в то же время солнце – сильнодействующее лекарство. Чрезмерная инсоляция может в дальнейшем способствовать развитию злокачественных новообразований. Летом рекомендуется проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 20С для детей 1-3 лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка во время процедуры должно быть активным. Необходимо сочетание таких ванн с подвижными играми. В нашей полосе солнечные ванны лучше проводить с 10-12 часов. Продолжительность первой ванны 5 минут с постепенным увеличением до 30-40 минут.

В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и, сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, - инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание ребенка. После солнечных ванн (не перед ними!) – детям назначают водные процедуры, причем, обязательно в конце водной процедуры нужно вытереть ребенка, даже в жаркую погоду, так как при влажной коже легко происходит переохлаждение организма (рекомендации Капранова Е.И, к.м.н., доцент кафедры детских болезней ММА им. И.М. Сеченова.). Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30С и выше.

Искусственное ультрафиолетовое облучение, которое еще несколько лет назад широко применяли не только на Севере, но и в средней полосе России, и в первую очередь с целью профилактики рахита, в настоящее время не рекомендуют назначать детям раннего возраста.

**Водные процедуры.** Водное закаливание оказывает более сильное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а ее теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха. Различают 3 фазы реакции организма на воздействие пониженной температуры воды:

*Первая фаза* – наступает в результате спазма сосудов кожи, а при более грубом охлаждении – подкожной жировой клетчатки. Ребенок при этом бледнеет, кожа становится прохладной (фаза первого озноба).

*Вторая фаза* – в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит расширение сосудов кожи, она становится красной, появляется ощущение тепла, снижается артериальное давление. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия и увеличением активности (фаза полнокровия).

*Третья фаза* (неблагоприятная) – наступает в том случае, когда адаптационные возможности исчерпаны. Парализуется капиллярный кровоток, возникает застой крови, кожа становится синюшной, начинается озноб (фаза второго озноба). При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. *Развития третьей фазы допускать нельзя.*

В учреждении используются: умывание; ходьба по массажным дорожкам; обширное умывание; полоскание рта водой комнатной температуры, а затем и прохладной – после каждого приема пищи.

*Общие ванны* – ребенка купают ежедневно в воде, температура которой 36-37С. Затем обливают водой на 2С ниже. Данная процедура проводится дома.

*К щадящим* закаливающим процедурам относится ходьба по мокрым дорожкам. Начинается после того, как дети привыкнут ходить босиком.

Эта процедура проводится во время проведения гимнастики после сна. На полу расстилаются параллельно друг другу 2 дорожки 4-5м длиной, 30-40см шириной. Их можно сшить из старых полотенец. Дети топчутся 15-20 секунд по мокрой дорожке, затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни. Повтор – 3-4 раза.

*Обширное умывание* – вводится тогда, когда дети привыкнут к сухому и влажному обтиранию (на это обычно уходит 3-4 месяца). Приемы обширного умывания: ребенок поочередно движением от кончиков пальцев к локтю

обмывает водой руки, затем, набрав в пригоршню воду, обмывает шейку и, наконец, мокрыми ладошками растирает верхнюю часть груди. Температура воды – 18-22С.

*Полоскание рта* после каждого приема пищи водой комнатной температуры, а затем и прохладной водой, - дает закаливающий эффект.

*Основные принципы* организации водных закаливающих мероприятий:

-Расширение зоны воздействия воды на тело ребенка.

-Увеличение времени воздействия.

За правильность проведения закаливающих процедур несут персональную ответственность воспитатели групп.

### **Комплексная система закаливания (1 младшая группа, 2 – 3г.)**

#### **IV. Степень**

<p><b><u>4 квартал (июнь-август)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Солнечно-воздушные ванны.</li><li>-Водные процедуры: полоскание рта прохладной водой, обливание ног на асфальте, игры с водой, обширное умывание.</li><li>-Использование различных дорожек для профилактики плоскостопия.</li></ul>	<p><b>III. Степень</b></p>
<p><b><u>3 Квартал (март-май)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Полоскание рта прохладной водой.</li><li>-Обширное умывание.</li><li>-Ходьба по «Мокрой дорожке» и дорожкам «Здоровье».</li><li>-Ходьба босиком на физкультурном занятии и гимнастике после сна.</li></ul>	<p><b>II. Степень</b></p>
<p><b><u>2 Квартал (декабрь-февраль)</u></b></p> <p>Мероприятия 1-го квартала + новое:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Полоскание рта прохладной водой (на 1-2С ниже комнатной).</li><li>-3 и 4 этапы обширного умывания.</li><li>-Ходьба по «Мокрой дорожке» и дорожкам «Здоровья».</li><li>-Ходьба босиком (гимнастика после сна).</li></ul>	<p><b>I.Степень</b></p>
<p><b><u>1 Квартал (сентябрь-ноябрь)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Полоскание рта водой комнатной температуры (сентябрь).</li><li>-Закаливание «Сухая варежка» (октябрь).</li><li>-Сон без маечек (ноябрь).</li><li>-Утренняя гимнастика в облегченной одежде (ноябрь).</li><li>-Ходьба в носочках по половому покрытию, затем – по полу (октябрь).</li><li>-Введение «Мокрой дорожки» (ноябрь).</li><li>-Контрастные воздушные ванны после сна (октябрь, ноябрь).</li><li>-Обучение приемам обширного умывания, 1 и 2 этап (октябрь, ноябрь).</li></ul>	

## 2.4. Педагогическая диагностика детей раннего возраста (2-3 лет)

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Вместе с тем, ФГОС ДО указывают на возможность проведения оценки индивидуального развития ребенка для того, чтобы правильно организовать процесс физического развития детей, педагогу необходимо знать исходный уровень его физического развития.

Поэтому, при реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики для построения индивидуальной траектории развития каждого ребенка, оценки эффективности педагогических действий и как основы для дальнейшего планирования.

Педагогическое диагностирование осуществляется в процессе непосредственно образовательной деятельности, во время которой воспитатель создает диагностические ситуации и по внешним проявлениям детей фиксирует уровень двигательных навыков детей, их интерес к двигательной деятельности и эмоциональную отзывчивость.

Специальная деятельность с данной целью не проводится – процесс проходит в естественных для детей условиях.

Используются следующие методы мониторинга:

- наблюдение;
- диагностические ситуации;
- игровые диагностические задания.

Инструментарием являются карты наблюдений за двигательной деятельностью воспитанников, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Процедура отслеживания и оценки результатов физического развития детей проводится 2 раза в год (в сентябре и мае).

На основе данных параметров составлены диагностические карты отслеживания развития основных видов движения детьми, которые позволяют проследить динамику развития как отдельного ребенка, так и группы в целом.

### Основные показатели физического развития и выполнения основных видов движений ребенка раннего возраста (1г. – 3г.)

Возраст	Физическое развитие
1 год.	<b><u>Ходьба и упражнение в равновесии.</u></b> 1. Устойчиво стоит, приседает и наклоняется. 2. Ходит самостоятельно, но может и падать. 3. Ходьба по доске, положенной на полу с помощью взрослого (ширина доски 25 см, L – 1,5-2 м.). 4. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 x50x10 см) и спуск с него с помощью взрослого. 5. Перешагивание через веревку, положенную на полу,

	<p>с помощью взрослого.</p> <p><b><u>Ползание, лазанье.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на расстояние до 2 м.</li> <li>2. Пролезание в обруч (d - 50 см).</li> </ol> <p><b><u>Катание, бросание.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание мяча (d - 25 см) вперед из исходного положения сидя.</li> </ol>
<b>1 год 3 месяца</b>	<p><b><u>Ходьба и упражнение в равновесии.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходит самостоятельно, но может и падать.</li> <li>2. Ходит стайкой в прямом направлении.</li> <li>3. Ходит по доске положенной на полу (ширина доски 25 см).</li> <li>4. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на h - 10 см (ширина доски 25 см, L - 1,5-2 м), и вниз до конца.</li> <li>5. Подъем на опрокинутый ящик вверх дном (50x50x10 см) и спуск с него.</li> <li>6. Поднимание на лесенку горки приставным шагом.</li> <li>7. Перешагивание через веревку, положенную на полу.</li> <li>8. Перешагивание через палку приподнятую от пола на h - 5 см.</li> </ol> <p><b><u>Ползание, лазанье.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на расстояние до 2 м.</li> <li>2. Подлезания под веревку ( h - 50 см).</li> <li>3. Пролезание в обруч ( d - 50 см).</li> <li>4. Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз ( h - 1 м).</li> </ol> <p><b><u>Катание, бросание.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание мяча (d - 25 см) вперед (из исходного положения сидя и стоя).</li> <li>2. Бросание мяча ( d - 6-8 см) вниз и вдаль.</li> </ol>
<b>1 год 6 мес.</b>	<p><b><u>Ходьба и упражнение в равновесии.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хорошо самостоятельно ходит: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прямо;</li> <li>• По кругу;</li> <li>• Огибая предметы;</li> <li>• Стайкой в прямом направлении.</li> </ul> </li> <li>2. Ходьба по доске (ширина 20 см, L - 1,5 – 2 м), приподнятой одним концом от пола на 15 см.</li> <li>3. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него.</li> <li>4. Входит и сходит по лестнице горки чередующимся шагом.</li> <li>5. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на h - 12 см.</li> <li>6. Перешагивание через препятствия на полу приставным шагом (после показа взрослого).</li> <li>7. Самостоятельно садится и сидит на стуле, скамейке.</li> </ol> <p><b><u>Ползание, лазанье.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перелезание через бревно ( d - 15 см).</li> <li>2. Подлезания под веревку, поднятую на h - 35 см.</li> <li>3. Пролезание в обруч (d - 45 см).</li> <li>4. Лазание по лесенке-стремянке вверх-вниз ( h - 1,5 м).</li> </ol> <p><b><u>Катание, бросание.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание мяча ( d - 20-25 см) в паре со взрослым.</li> <li>2. Бросание мяча вниз.</li> <li>3. Бросание мяча ( d - 6-8 см) вперед правой рукой на расстояние 50-70 см.</li> </ol>
<b>1 год 9 мес.</b>	<p>Выполняет по показу, по словесному указанию, самостоятельно.</p> <p><b><u>Ходьба и упражнение в равновесии.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба стайкой.</li> </ol>



	<p>2. Перешагивание через небольшие препятствия на полу (брусочки, палочки h-5-7см).</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина 20 см, L- 1,5 м) приподнятой одним концом от пола на h - 18 см.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамеечке (h - 15 см, шир 20 см).</p> <p>5. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него.</p> <p>6. Перешагивает через веревку или палку, приподнятую от пола на h -15 см.</p> <p>7. Бегают в разных направлениях.</p> <p>8. Легко влезает на диван, стул, спускается на пол.</p> <p>9. Бегают семенящим шагом.</p> <p>10. Подпрыгивает.</p> <p><b><u>Ползание, лазанье.</u></b></p> <p>1. Перешагивание через бревно (d - 20 см).</p> <p>2. Пролезание в обруч ( d - 45 см).</p> <p>3. Лазание по лесенке-стремянке вверх и вниз ( h -1,5 м)</p> <p><b><u>Катание, бросание.</u></b></p> <p>1. Катает мяч (d -25 см) в паре с взрослым.</p> <p>2. Катает мяч по скату.</p> <p>3. Бросание мяча правой и левой рукой (d - 6-8 см) на расстояние 50-70 см.</p> <p>4. Забрасывает мяч в корзину, стоящую на полу.</p>
<p><b>2 года.</b></p>	<p>Выполняет по показу, по словесному указанию, самостоятельно.</p> <p><b><u>Ходьба и упражнение в равновесии.</u></b></p> <p>1. Перешагивает через несколько препятствий чередующимся шагом.</p> <p>2. Меняет темп: ходьбу на бег.</p> <p>3. Удерживает равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу (ширина 20 см, L - 2 м).</p> <p>4. Ходьба по наклонной доске (ширина 20 см, L - 2 м) приподнятой одним концом от пола на h - 20 см.</p> <p>5. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую на h - 18 см от пола.</p> <p><b><u>Ползание, лазанье.</u></b></p> <p>1. Перешагивание через бревно (d - 20 см).</p> <p>2. Подлезания под веревку, поднятую на h - 40 см.</p> <p>3. Лазание по лесенке-стремянке вверх и вниз ( h - 1,5 м)</p> <p><b><u>Катание, бросание.</u></b></p> <p>1. Катание мяча по скату и перенос мяча к скату.</p> <p>2. Катание мяча (d - 25 см) в паре с взрослым.</p> <p>3. Бросание мяча вдаль (d - 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.</p> <p>4. Удерживает мяч одной или двумя руками.</p> <p>5. Бросает мяч в горизонтальную цель.</p> <p>6. Ловит мяч с близкого расстояния.</p>
<p><b>2 года 6 мес.</b></p>	<p>Выполняет по показу, по словесному указанию, самостоятельно.</p> <p><b><u>Ходьба.</u></b></p> <p>1. Ходьба подгруппами в колонне по одному.</p> <p>2. Ходьба по кругу.</p> <p>3. Ходьба парами.</p> <p>4. Ходьба с изменениями темпа.</p> <p>5. Ходьба с применением направления.</p> <p>6. Ходьба приставным шагом вперед.</p> <p>7. Ходьба на носочках.</p> <p><b><u>Бег.</u></b></p> <p>1. Бег подгруппой в прямом направлении друг за другом в колонне по</p>

	<p>одному.</p> <p>2. Бег в медленном темпе в течение 30 сек.(непрерывно).</p> <p>3. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние 30 см).</p> <p><b><u>Упражнения в равновесии.</u></b></p> <p>1. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, L - 2 м).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через предметы (h - 10 см).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, h - 24см).</p> <p>4. Кружение в медленном темпе.</p> <p>5. Ходьба по наклонной доске (шир 20 см, над полом h - 20 см).</p> <p><b><u>Ползание, лазанье.</u></b></p> <p>1. Ползает на четвереньках по прямой на расстояние 3 м.</p> <p>2. Ползает по доске, лежащей на полу.</p> <p>3. Ползает по наклонной доске, приподнятой одним концом на h - 20 см.</p> <p>4. Ползает по гимнастической скамейке (h - 24 см, шир 20 см).</p> <p>5. Подлезает под воротца, веревку (h - 40 см).</p> <p>6. Перелезает через бревно.</p> <p>7. Лазает по лесенке-стремянке (h - 1,5 м) удобным для ребенка способом.</p> <p><b><u>Катание, бросание, метание.</u></b></p> <p>1. Катание мяча двумя руками (расстояние 50 см):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитателю;</li> <li>• Друг другу;</li> <li>• Под дугу стоя;</li> <li>• Под дугу сидя.</li> </ul> <p>2. Бросание мяча вперед с расстояния 1 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двумя руками снизу;</li> <li>• Двумя руками от груди;</li> <li>• Из-за головы.</li> </ul> <p>3. Метание мешочков, мячей на дальность правой и левой рукой.</p> <p>4. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50 см.</p> <p><b><u>Прыжки.</u></b></p> <p>Прыжки на двух ногах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на месте;</li> <li>• слегка продвигаясь вперед;</li> <li>• через линию, шнур.</li> </ul>
<p><b>3 года</b></p>	<p>Выполняет по показу, по словесному указанию, самостоятельно.</p> <p><b><u>Ходьба.</u></b></p> <p>1. Ходьба группой в колонне по одному.</p> <p>2. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>3. Ходьба парами.</p> <p>4. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</p> <p>5. Ходьба приставным шагом в стороны.</p> <p><b><u>Бег.</u></b></p> <p>1. Бег врасыпную.</p> <p>2. Бег всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному.</p> <p>3. Бег в медленном темпе в течение 40 сек (непрерывно).</p> <p>4. Бег с изменением темпа.</p> <p>5. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние 25 см).</p> <p><b><u>Упражнение в равновесии.</u></b></p> <p>1. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, L - 3 м).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через предметы (h - 15 см).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке (шир 20 см, h - 24 см).</p>

4. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Ползание, лазанье.**

1. Ползает на четвереньках по прямой (расстояние 4 м).

2. Ползает по наклонной доске, приподнятой одним концом вверх на  $h - 30$  см.

3. Ползает по гимнастической скамейке ( $h - 24$  см, шир 15см).

4. Подлезает под воротца, веревку ( $h - 30$  см).

5. Перелезает через бревно.

6. Лазает по лесенке-стремянке вверх-вниз и гимнастической стенке ( $h - 1,5$  м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.**

1. Катание мяча одной и двумя руками (расстояние 1м):

- Воспитателю;
- Друг другу;
- Под дугу (стоя и сидя).

2. Бросание мяча вперед двумя руками (расстояние 1,5 м):

- Через шнур, натянутый на уровне груди ребенка;
- Через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

3. Метание мешочков, мячей в горизонтальную цель (с расстояния 1 м):

- Двумя руками;
- Правой рукой;
- левой рукой.

4. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 1 м.

**Прыжки.**

1. Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10-30 см).

2. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА												ДК 1.10			
№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст	2г. - 3г.						группа №			Прыжки		ИТОГО	Примечание
			Катание, бросание, метание			Бросание мяча вперед двумя руками (расстояние 1,5 м)			Метание мешочков, мячей горизонтальную цель (с расстояния 1 м)						
			Катает мяч одной рукой и двумя руками (расстояние 1 м)			Через шнур, натянутый на уровне груди ребенка	Через сетку натянутую на уровне роста ребенка	Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 1 м	Двумя руками	Правой рукой	Левой рукой	Прыгает на двух ногах через две параллельные линии (10-30 см)	Прыгает вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки		
Воспитателю	Друг другу	Под дугу (стоя и сидя)													
1														0	
2														0	
3														0	
4														0	
5														0	
6														0	
7														0	
8														0	
9														0	
10														0	
11														0	
12														0	
13														0	
14														0	
15														0	
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО по группам в %</b>													0	

## **2.5.Способы и направления поддержки детской инициативы**

ФГОС ДО определяют поддержку детской инициативы в различных видах деятельности, необходимую для создания социальной ситуации развития детей, как один из основных принципов дошкольного образования.

Развитие инициативности начинается с раннего возраста через вовлечение детей в самостоятельное выполнение доступных им задач.

Движения для ребенка не только естественная потребность, но и мир радостных переживаний, возможность собственных творческих двигательных проявлений.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе является одним из показателей уровня их развития: происходит перенос способов действий, освоенных на занятиях двигательной деятельностью, в совершенно новые условия, ситуации, ребенок действует уже по собственной инициативе, в соответствии со своими интересами, желаниями, потребностями.

Раздел «поддержка детской инициативы» в ФГОС ДО отличается от «самостоятельной деятельности детей» необходимостью развивать, поддерживать, создавать дополнительно проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие детей применять имеющийся опыт двигательной деятельности, проявлять инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

При планировании работы по поддержке детской инициативы важно продумать:

- пособия, игры, дидактический материал, игровые, проблемные или практические ситуации;
- условия, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном двигательном опыте;
- условия, поощряющие детскую инициативу.

**Позиция взрослого по поддержке детской инициативы у детей 3-го года жизни:**

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- поощрять самостоятельность детей;
- в ходе совместной деятельности терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- поддерживать положительный психологический микроклимат;
- проявлять деликатность и тактичность.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребенком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др.

Важную роль здесь играет сезонность и событийность воспитания и развития детей раннего возраста. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребенка, в его эмоциональном развитии.

## **2.6. Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

Ориентация на индивидуальность ребенка требует тесной взаимосвязи между детским садом и семьей, и предполагает построение партнерских взаимоотношений с родителями воспитанников для решения задач музыкального воспитания детей.

### ***Формы взаимодействия с родителями***

- тестирование и анкетирование родителей;
- педагогические консультации и мастер-классы по вопросам музыкального развития ребенка на родительских собраниях;
- организация родительских собраний в форме «посиделок»;
- трансляция родителям положительного образа ребенка и его достижений;
- повышение уровня психолого-педагогической культуры родителей в области физического развития детей раннего возраста и создания развивающей предметно-пространственной среды в семье через оказание консультативной помощи;
- сотрудничество со спортивными учреждениями города с целью просвещения родителей.

### ***Основные задачи***

- изучать семьи детей; интересы, мнения и запросы родителей;
- обеспечить условия для совместной деятельности и сотрудничества с родителями на основе дифференцированного и индивидуального подхода;
- расширять формы и способы взаимодействия с родителями, используя ИКТ-технологии;
- способствовать привлечению родителей к активному участию в деятельности ДОУ;
- изучать и транслировать положительный семейный опыт физического воспитания и развития детей.

Принципы организации взаимодействия ДОУ и семьи – л доброжелательность, индивидуальный подход, сотрудничество, а не наставничество; динамичность; рефлексивность.

## **Перспективный план по работе с семьями воспитанников**

**Цель:** создание условий для формирования позиции сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью эффективной разработки и реализации стратегии физического развития каждого ребенка.

### Задачи:

1.Повышать педагогическую культуру родителей: обеспечивать родителей психолого-педагогической информацией; защитить права детей и родителей на удовлетворение их потребностей; формировать ответственную и активную позицию родителей в воспитании и развитии детей.

2. Разнообразить формы работы с семьей, переходить от общелекционных к дифференцированно-проблемным и действенно-поисковым.

3. Использовать профессиональные умения и возможности родителей в осуществлении образовательного процесса.

месяц	тема	Формы и методы работы	Задачи
-сентябрь -октябрь -ноябрь -декабрь	-Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» -Физическая культура и оздоровление -Здоровый образ жизни -Значение режима дня для здоровья ребенка -Моя спортивная семья -Как формировать представления о здоровом образе жизни -Закаливание - первый шаг на пути к здоровью -Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале -Играем вместе с ребенком на прогулке -Проведем выходной день с пользой День открытых дверей	-Родительское собрание -Анкетирование -Участие родителей в конкурсе поделок, посвященному здоровому образу жизни. -Консультация -Семейный фотоконкурс -Беседа -Выход на прогулку	-Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании -Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению - Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. -Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду -Выявить запросы родителей по данному направлению -Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. -Расширять знания родителей о формировании здоровом образе жизни. -Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. -Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды -Доставить радость общения и единения детям и родителям -Повышать интерес детей к физической культуре. -Пропаганда здорового образа жизни. -Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке. -Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Утренняя гимнастика</li> <li>-Ваш ребенок на занятиях по физической культуре</li> <li>-Представления детей о здоровье и ЗОЖ</li> <li>-Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей</li> <li>-Неделя здоровья</li> <li>-Дорожки здоровья</li> <li>-Игры с мячом</li> </ul>	<p>Консультация</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседа.</li> <li>-Участие родителей в организации и проведении мероприятий</li> <li>-Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек.</li> <li>-Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью</li> <li>-Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.</li> <li>-Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей.</li> <li>-Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.</li> <li>-Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования.</li> <li>-Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-январь</li> <li>-февраль</li> <li>-март</li> <li>-апрель</li> <li>-май</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Играем вместе с ребенком</li> <li>-День здоровья - Моя семья – моя радость</li> </ul> <p>-Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка</li> <li>-Играем вместе с ребенком на прогулке</li> <li>- Неделя зимних игр и развлечений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседа,</li> <li>-Рекомендации.</li> <li>-Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений.</li> <li>-Выставка рисунков с родителями.</li> </ul> <p>Рекомендации</p> <p>Привлечение к организации и проведению</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома.</li> <li>-Привлекать родителей к организации проведения мероприятий.</li> <li>-Пропаганда здорового образа жизни.</li> <li>-Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни</li> <li>-Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей.</li> <li>-Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома</li> <li>-Формирование представлений о здоровом образе жизни</li> <li>-Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни</li> <li>- Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физические упражнения в детском саду и дома</li> <li>- Зимние виды спорта</li> <li>- О детской одежде для зимних прогулок</li> <li>- Зимние прогулки</li> <li>- Упражнения для развития правильной осанки</li> <li>-Роль подвижных игр в оздоровлении детей</li> <li>- Спортивный уголок</li> <li>- Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре</li> <li>-Закаливание детей в летний период</li> <li>- Наши достижения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Конкурс рисунков</li> <li>-Рекомендации</li>   <li>-Консультации</li> <li>-Рекомендации</li> </ul>	<p>Формирование представлений о здоровом образе жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей</li> <li>-Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей</li> <li>-Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.</li> <li>-Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период</li> <li>- Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы</li> </ul>
--	---	--	---

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Пребывание ребенка в детском саду должно доставлять ему радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными, поэтому важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребенка образовательной среды.

Правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда дает ребенку чувство психологической защищенности, стимулирует развитие у него уверенности в себе, способствует формированию познавательных интересов, поощряет готовность малыша к сотрудничеству, что в целом обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Программа предъявляет определенные требования к физкультурному залу в дошкольном учреждении, где проводится непосредственно образовательная деятельность – освещение, площадь, эстетичность оформления, оснащение мебелью, средствами ТСО, дидактическим материалом соответствуют требованиям СанПиН и пожарной безопасности.

Для организации разных видов двигательной деятельности детей физкультурный зал оснащен необходимым оборудованием: шведская лесенка, музыкальный центр, скат, наклонные и ребристые доски.

Яркое, интересное игровое оборудование помогают в создании доброжелательной атмосферы, повышают интерес воспитанников к двигательной деятельности, вызывают у них чувство радости от движения.

Имеются в наличии атрибуты для подвижных игр и упражнений.

Все материалы систематизированы, имеется картотека подвижных и пальчиковых игр, используемых в работе с детьми раннего возраста; аудиотека, включающая в себя диски с музыкальным аккомпанементом, произведениями, предусмотренными программой, а так же диски с записями различной музыки, используемой в процессе физического развития детей.

Материалы и оборудование имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Программа раскрывает особенности организации развивающей предметно-пространственной среды:

- периодичность обновления пособий, обогащения новыми материалами, изменения организации пространства;

- оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием;

- достаточное количество игрушек, материалов для самостоятельной деятельности;

- гендерная специфика;

- соответствие индивидуальным особенностям, возможностям и предпочтениям детей конкретной группы;

- соответствие принципам организации развивающей предметно-пространственной среды (содержательность и насыщенность, трансформируемость, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность).

### **Материально-техническое обеспечение (музыкальный зал)**

#### **Обеспеченность методическими материалами:**

1. Алямовская В. Г. «Ясли- это серьезно». М: Линка- пресс, 2000 г.
2. Борисенко М. Г., Датешидзе Т. А., Лукина Н. А., «Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем. Спб., Паритет, 2002 г.
3. Губерт К. Д. , Рысс М. Г. «Гимнастика и массаж для малышей» М., 1983 г.
4. Кузнецова М. Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» М.: Аркти, 2003 г.
5. Олонцева Г.Н. «Организация контроля за физическим воспитанием детей в детском саду».

**Обеспеченность физкультурно-игровым  
и атрибутами для игр и упражнений  
(физкультурный зал)**

1. Платочки
2. Качалка фигурная
3. Обруч пластмассовый (малый)
4. Набор мягких модулей
5. Палка гимнастическая
6. Коврик массажный со следочками
7. Кольцеброс
8. Мешочки для метания
9. Мячи резиновые (d 10-20-25см)
10. Воротца для прокатывания мячей
11. Ленты на кольцах
12. Кубики, шарики, плоскостные кольца
13. Маски
14. Автомобильный руль
15. Разноцветные мячи (поролоновые)
16. Флажки, султанчики (разноцветные)
17. Снежки

### **3.2. Перспективное планирование занятий двигательной деятельностью как основа содержания образовательной работы по физическому развитию детей раннего возраста**

Функция планирования обозначена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования – «планирование необходимо для эффективного решения стоящих перед ДОО задач».

Планирование является основой содержания нашей образовательной работы с детьми. Оно позволяет устранить отрицательный эффект неопределенности, сосредоточить наше внимание на главных задачах и от того, насколько продуманно и грамотно будет осуществлено планирование, зависит и эффективность всей образовательной работы педагога с детьми.

Планирование – это «изучение будущего и набросок плана действия», центральное звено любой деятельности. Оно включает постановку целей, разработку правил и последовательности действий, предвидение и прогнозирование результатов.

Перспективное планирование педагогического процесса в группе – довольно сложное и требующее от воспитателя определенных знаний о закономерностях психофизиологического развития детей, требований образовательной программы, методов и приемов обучения и воспитания.

Перспективное планирование позволяет учитывать взаимосвязь между различными разделами работы с детьми, обеспечивает систематичность и последовательность в работе, позволяет планировать на основе анализа полученных результатов, обеспечивая единство работы воспитателей.

Перспективное планирование по физическому развитию детей раннего возраста – это планирование обучения основным движениям и общего физического развития на год, позволяет обеспечить четкую организацию деятельности детей, помогает воспитателю правильно определить содержание работы, отбирать наиболее рациональные способы и методы для решения поставленных задач по физическому развитию детей раннего возраста.

**Перспективный план физкультурных занятий  
1-я младшая группа (с 2-х до 3-х лет)**

Месяц	Неделя	№ занятия	Название занятия	Форма проведения
<b>сентябрь</b>	1-я	Зан.№ 1.	Веселые воробышки.	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан.№ 2.	На прогулку с куклой Катей.	
	3-я	Зан.№ 3.	Вот поезд наш едет, колеса стучат!	Сюжетное
	4-я	Зан.№ 4.	Семья Муравья. <i>Крайстренинг №1.</i>	По типу «круговой тренировки»
<b>октябрь</b>	1-я	Зан № 5.	Разноцветные ленты.	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан.№ 6.	Собираем урожай.	
	3-я	Зан.№ 7.	Ай – да, Заинька!	Сюжетное
	4-я	Зан № 8.	Кто живет в аквариуме? <i>Крайстренинг №2</i>	По типу «круговой тренировки»
<b>ноябрь</b>	1-я	Зан. № 9.	Мой флажок	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан. № 10.	Хорошо Зимой в лесу!	
	3-я	Зан. № 11.	Как Алёнушка кашу варила.	Сюжетное
	4-я	Зан. № 12.	Я люблю свою Собачку! <i>Крайстренинг № 3</i>	По типу «круговой тренировки»
<b>декабрь</b>	1-я	Зан. № 13.	В гости к Белочке!	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан. № 14.	Цирковые Лошадки.	
	3-я	Зан. № 15.	Про Маму - козу и ее ребяток.	Сюжетное
	4-я	Зан. №16.	Магазин Игрушек. <i>Крайстренинг № 4</i>	По типу «круговой тренировки»
<b>январь</b>	1-я	Зан. № 17.	Мой веселый, звонкий мяч!	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан. № 18.	Строим дом.	
	3-я	Зан. № 19.	Вот зима, кругом бело!	Сюжетное
	4-я	Зан. № 20.	Семья Муравья. <i>Крайстренинг № 1</i>	По типу «круговой тренировки»
<b>февраль</b>	1-я	Зан. № 21.	Разноцветные вагончики	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан. № 22.	Жил на свете Самосвал!	
	3-я	Зан. № 23.	Мы любим заниматься физкультурой!	Сюжетное
	4-я	Зан. № 24.	Кто живет в аквариуме? <i>Крайстренинг №2</i>	По типу «круговой тренировки»
<b>март</b>	1-я	Зан. № 25.	Мамины помощники.	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан. № 26.	Что у меня есть?	
	3-я	Зан. № 27.	Заюшкина избушка.	Сюжетное
	4-я	Зан. № 28.	Я люблю свою Собачку! <i>Крайстренинг № 3</i>	По типу «круговой тренировки»
<b>апрель</b>	1-я	Зан. № 29.	В гости к бабушке Федоре.	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан. № 30.	Летят самолеты.	
	3-я	Зан. № 31.	К нам пришла Весна.	Сюжетное
	4-я	Зан. № 32.	Магазин Игрушек. <i>Крайстренинг №4</i>	По типу «круговой тренировки»
<b>май</b>	1-я	Зан. № 33.	В огород пришла Весна!	Учебно-тренирующее
	2-я	Зан. № 34.	Хорошо Весной на лугу.	
	3-я	Зан. № 35.	Есть у солнышка друзья.	Сюжетное
	4-я	Зан. № 36.	Магазин Игрушек. <i>Крайстренинг № 4</i>	По типу «круговой тренировки»

## Распределение основных видов движений по месяцам (2-3г.)

Месяц	Основные виды движений	
Сентябрь	<b>Ходьба</b>	между 2-мя веревками, свободная, врассыпную, между стульчиками, с предметом, по доске.
	<b>Бег</b>	за воспитателем, врассыпную, между стульчиками.
	<b>Ползание</b>	на четвереньках.
	<b>Вхождение</b>	на ящик и спхождение с него.
Октябрь	<b>Ходьба</b>	по доске, врассыпную, по гимнастической скамье, с остановкой по сигналу, по наклонной доске вверх и вниз.
	<b>Бросание</b>	мешочков в горизонтальную цель, мяча от груди и ловля.
	<b>Лазание</b>	по гимнастической лесенке.
	<b>Прыжки</b>	на 2-х ногах.
	<b>Ползание</b>	на четвереньках, между линиями.
	<b>Прокатывание</b>	мяча воспитателю.
Ноябрь	<b>Ходьба</b>	по кругу, между предметами, с остановкой по сигналу, по наклонной доске, по гимнастической скамье.
	<b>Метание</b>	на дальность, в горизонтальную цель.
	<b>Прыжки</b>	в длину с места, через предметы.
	<b>Катание</b>	мячей друг другу, в воротца.
	<b>Ползание</b>	по ограниченной поверхности, до предмета.
	<b>Подлезание</b>	под рейку.
	<b>Переступание</b>	через препятствия.
Декабрь	<b>Ходьба</b>	по наклонной доске, между предметами, по гимн. скамейке.
	<b>Метание</b>	на дальность правой, левой рукой.
	<b>Ползание</b>	на четвереньках по гимн. скамейке, подлезание под рейку.
	<b>Бросание</b>	и ловля мяча, в горизонтальную цель, на дальность из-за головы.
	<b>Прыжки</b>	в длину с места, через предмет, на 2-х ногах.
	<b>Лазание</b>	по г/скамейке.
Январь	<b>Ходьба</b>	по г/скамейке, на четвереньках между предметами, по наклонной доске вверх и вниз.
	<b>Лазание</b>	по гимнастической стенке.
	<b>Катание</b>	в воротца, друг другу.
	<b>Бросание</b>	в горизонтальную цель, на дальность из-за головы.
	<b>Ползание</b>	на четвереньках по гимнастической скамейке.
	<b>Подлезание</b>	под дугу.
	<b>Прыжки</b>	в длину с места, через две линии.
Февраль	<b>Ходьба</b>	по наклонной доске, по гимн. скамейке, перешагивание предметы.
	<b>Ползание</b>	на четвереньках по гимнастической скамейке со спрыгиванием.
	<b>Катание</b>	в воротца, друг другу, вдаль.
	<b>Бросание</b>	в горизонтальную цель и ловля мяча.
	<b>Прыжки</b>	в длину с места, вверх до предмета.
Март	<b>Ходьба</b>	по г/скамейке с последующим прыжком в глубину, по наклонной доске вверх и вниз, по шнуру.
	<b>Бросание</b>	на дальность из-за головы, правой и левой рукой, ловля, в горизонтальную цель.
	<b>Ползание</b>	на четвереньках по гимнастической скамейке.
	<b>Катание</b>	в воротца.
	<b>Прыжки</b>	в длину с места, через препятствие, с гимнастической скамейки.
Апрель	<b>Ходьба</b>	по г/скамейке, по наклонной доске.
	<b>Ползание</b>	на четвереньках по гимнастической скамейке.

	<b>Бросание</b>	ловля, в горизонтальную цель, на дальность из-за головы, <i>вверх и вниз через сетку, от груди.</i>
	<b>Метание</b>	на дальность.
	<b>Прыжки</b>	в длину с места, через препятствия.
	<b>Катание</b>	друг другу.
Май	<b>Ходьба</b>	по г/скамейке с последующим спрыгиванием, по наклонной доске.
	<b>Бросание</b>	на дальность, через сетку 2-мя руками.
	<b>Ползание</b>	на четвереньках по гимнастической скамейке.
	<b>Катание</b>	друг другу.
	<b>Прыжки</b>	в длину с места.

Приложение № 3

### Технологическая карта занятия двигательной деятельностью с детьми 2-3 лет «На физкультуру – вместе с куклой!»

Аннотация.

Занятие двигательной деятельностью предназначено для детей 2-3 лет и построено на основе единой сюжетной линии, которая повышает интерес к движениям, а также: с учетом критериев оздоровительной направленности (движения циклического характера (бег, ходьба), дыхательные упражнения, релаксационные упражнения и паузы, дающие возможность мышечного расслабления); с использованием кругового выполнения упражнений без перерыва, дающего возможность сокращения времени ожидания ребенком своей очереди, а значит, и повышения физической нагрузки (такую разновидность поточного метода Д.В. Хухлаева называет «станционным», а В.Г. Алямовская – «крайстренингом»).

Многолетний опыт работы позволяет сказать мне о том, что такие занятия способствуют повышению двигательной активности за счет эффективности используемого оборудования и многократности повторения движений.

Возраст: дети 2-3 лет.

Образовательная область: физическое развитие.

Направление: физическая культура.

Вид занятия: сюжетное.

Виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная.

Тема: «На физкультуру – вместе с куклой!»

Цель: развитие интереса детей к занятиям физической культуры, накопление двигательного опыта и эмоциональной отзывчивости на движения.

Задачи:

Образовательные.

Способствовать освоению детьми умений ходить и бегать по ограниченной поверхности друг за другом, не толпясь, и не обгоняя друг друга; сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной наклонной поверхности; ползать на четвереньках по ограниченной поверхности; соблюдать правила в подвижной игре.

Оздоровительные.

Формировать у детей правильную осанку, создать положительный эмоциональный настрой.

Воспитательные.

Формировать дружеские взаимоотношения между детьми.

Формы организации: фронтальные, индивидуальные.

Методы и приёмы:

Наглядные – игрушка; имитация (подражательные действия); показ (натуральная демонстрация); помощь.

Практические: проведение упражнений в игровой форме; физкультурный инвентарь; дыхательная гимнастика.

Словесные: вопросы к детям; указание к действию; пояснения; команды и распоряжения; указания.

Средства реализации:

Куклы (h-17-20см) по количеству детей; дорожка линолеумная L3м; ящик для вхождения 50x50 см, h-10см; наклонная доска длина 2–2,5 м, ширина 25см, толщина 5см; игрушки (мелкие кубики, шарики и т.д.); индивидуальные коврики на каждого.

### «На физкультуру – вместе с куклой!»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методы, приемы, способы организации	Оборудование	Линии усложнения
1 этап. Мотивационно-подготовительный. Длительность 1-1,5 мин. Создание у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, постепенная функциональная подготовка организма ребенка к более интенсивной работе на деятельностном (основном) этапе занятия					
Ходить и бегать по ограниченной поверхности друг за другом, не толпясь, и не обгоня друг друга; бегать непрерывно	1. Ходьба к куклам по дорожке с перешагиванием через обручи, лежащие на полу	1р	Вот кукла Маша, А это - Нина, Они пришли сегодня к нам из магазина. <i>(поточно)</i> Хотите научить их заниматься физкультурой?	Дорожка L 3м., 2 обруча для перешагивания	Ходьба приставным шагом в стороны по линолеумной тест-дорожке со «следочками», L 3м
	2. Бег к куклам по дорожке	20сек	Бегут наши ножки По ровненькой дорожке!		
	3. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носочках	0,5к х 4-6 шагов	По дорожке мы пойдем – Куколку свою найдем!		
2 этап. Деятельностный. Длительность 6-7,5 мин Создание условий для разнообразной двигательной деятельности детей, тренировки всех групп мышц, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, обеспечение оптимального уровня физической нагрузки на организм					



Разнообразно и выразительно действовать с игрушкой (куклой). Осваивать умение и начинать, и заканчивать упражнение в одной позе – исходной	1. <i>О.Р.У. с куклами.</i> а) «Куколка, покажись» И.п: стоя, кукла в руках за спиной, В: показать, вытянув руки вперед, вернуться в и.п.	Зр пауза Зр (далее обозначение – ЗрпЗр)	(фронтально) Кукла Маша - покажись, Кукла Нина - появись!	Куклы (h 17-20см) на каждого ребенка	Увеличить количество повторений до 4рпЗр  Кукол заменить на игрушку «Мишка»
	б) «Куколка, повернись» И.п: ноги широкой дорожкой, кукла в вытянутых руках перед собой. В: повороты вправо-влево.	Зр п Зр	Куколка повернись, Машенька, покажись! Влево - вправо, повернись, Вот - так, этак, Нина, повернись!		
	в) «Куколка, поклонись» И.п: тоже, кукла в согнутых руках перед грудью. В: неглубокие наклоны вперед (поклоны).	Зр п Зр	Куколка, поклонись, Машенька, поклонись! Вот так-этак, Нина, поклонись!		
	г) «Куколка, попляши!» Пружинка	6 - 8р	Куколка, попляши, Машенька, попляши! Вот так-этак, Нина, попляши, Твои ножки хороши!	Куклы на стульчиках	
Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной наклонной поверхности	2. <i>О.В.Д.</i> а) Ходьба по наклонной вверх и вниз с куклой в руке	1 – 2р	По мосточку я иду – Куклу я в руке несу!		Вхождение на ящик h-10см и ходьба по наклонной (h-10см) вниз с куклой в руке
Ползать на четвереньках по ограниченной поверхности	б) Ползание на четвереньках по прямой	1 – 2р	Наша Куколка На стульчике сидит И тихонько говорит: «Ты ползи сюда скорей, покачай и пожалей!»	Дорожка L 3-4м	
Ощущать мышечное расслабление после моментов	4. Релаксационная пауза	30 сек	Мы играли, мы гуляли – наши Куколки устали. Мы немножко отдохнем – а потом	Индивид. коврики	

повышенного эмоционального состояния			опять играть пойдем! ( <i>лежа</i> )		
Выполнять правила подвижной игры	5. П/игра «Помоги куклке»	2 – 3р	Кукла Машенька играла – И игрушки потеряла! Мы сейчас пойдем – И игрушки все найдем!	Игрушки (мелкие кубики, шарики и т.д.)	
3 этап. Заключительно-рефлексивный. Длительность 0,5-1 мин Снижение эмоциональной и физической нагрузки за короткий промежуток времени, формирование элементарных навыков самооценки, подведение итогов занятия					
Ходить приставным шагом с предметом в руке	1. Ходьба с куклой по линолеумным тест-дорожкам приставным шагом в стороны		По дорожке я иду – Куклу я в руке держу!	Линолеумная тест-дорожка L 3м	Приставным шагом вперед
Менять направление и характер движения во время ходьбы и бега	2. Бег с куклой в руке	10сек	По дорожке я бегу – Куклу крепко я держу!		
	3. Ходьба обычная в заданном направлении (до стульчиков)	8-10 шагов	Куколку свою Я на стульчик посажу, Упражнение новое Я ей покажу!	Стульчики для кукол	
Выполнять имитационные упражнения, чувствовать напряжение и расслабление мышц	4. Релаксационное упражнение «Солдатики и куклы»		Вот солдатики из дерева – Они как столбики стоят! <i>(вытянуться, напрячь мышцы рук, спины, живота)</i> А куколки на ниточке – Как тряпочки висят! <i>(наклониться вперед, расслабить мышцы рук и верхней части туловища)</i>	Куклы на стульчиках	
Понимать и проговаривать положительное и отрицательное	5. Рефлексия		Как вы думаете – мы научили кукол заниматься физкультурой? Вам понравилась? Ай-да, детки, молодцы – Научили кукол заниматься физкультурой!		

**Оздоровительные упражнения:  
Упражнения для верхних дыхательных путей  
(Фрагмент)**

**«Подуем на мишку»**

Дети дуют на игрушку («кто в гостях у ребят») сначала тихо, затем сильнее (3-4 выдоха). Показать детям, как вдыхать через нос.

**«Горячее молоко»**

Дети складывают ладошки «чашечкой», дуют сначала потихоньку, затем сильнее. Чередуют слабый короткий выдох и сильный длинный.

**«Остудим чай»**

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,  
Больше греться не хочу.  
Крышка громко зазвенела:  
Пейте чай, вода вскипела!

Пых-пых-пых!

*Дети произносят слова на выдохе*

Пых-пых-пых!

Пых-пых-пых!

Дети по показу воспитателя, вытягивают губы «широкой трубочкой»-вдох; «дуют на горячий чай»-выдох.

**«Ветерок»**

Ветерок, ветерок

Ты подуи на листок

*Дуют на «воображаемый» листочек*

Мы головку поднимаем,

На листочек дуем,

*Дуют на «воображаемый» листочек*

Мы головку опускаем,

На листочек дуем.

*Дуют на «воображаемый» листочек*

(О.Н.Арсеневская)

**«Ветер и листочки»**

К веточке, привязаны на ниточках бумажные листочки.. Дети дуют на листочки сначала тихо, потом сильнее «ветер подул сильнее», и снова дуют тихо «ветер стал дуть тише».

**Оздоровительные упражнения  
для формирования правильной осанки**

**«Весна пришла»**

Солнце, солнце высоко,

*Поднимаются на носочки, тянут руки вверх*

Нам от солнышка тепло.

*Легкие поглаживания руками по лицу*

Таает снег от лучей,

*Бегут по кругу*

Звонко побежал ручей.

Вы за ручейком бегите

Лужи все перешагните.

*Идут спокойным шагом*

**«Котята»**

Все котята встали

*Дети поднимают руки вверх*

До солнышка достали. *Тянутся за руками*  
Похлопали в ладошки, *Хлопают в ладоши*  
Мяукнули для кошки: «Мяу!» *Говорят «мяу»*  
(О.Н.Арсеневская)

#### **«Дорожка»**

Выпрямили спинки, руки развели. *Дети идут друг за другом,*  
По прямой дорожке малыши пошли. *Вытянув в стороны руки,*  
(О.Н.Арсеневская) *Идут до ориентира.*

#### **«Малыши проснулись»**

Малыши проснулись, к солнцу потянулись,  
Влево повернулись – девочкам улыбнулись,  
Вправо повернулись – мальчикам улыбнулись,  
Ручками похлопали – хлоп-хлоп-хлоп.  
Ножками затопали- топ-топ-топ.  
Сели, посидели, песенку запели! (О.Н.Арсеневская)  
*Дети выполняют движения, соответственно тексту.*

#### **«Листочки»**

Дети спокойно идут по залу, стараясь удержать листочек на голове.

#### **«Колечки»**

Дети держат на голове кольцо, спокойно идут по залу, выполняют 3-4 полуприседание.

#### **«Солнышко»**

Утром солнышко встает – *Дети поднимают руки вверх,*  
Выше, выше, выше. *тянутся за руками*  
К ночи солнышко зайдет – *Медленно руки опускают вниз,*  
Ниже, ниже, ниже. *приседают.*  
(Е.Макшанцева)

*Приложение № 5*

### **Упражнения с элементами самомассажа:**

#### **«Ножки устали»**

Мы ходили, мы бежали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем на дорожку,  
Погладим наши ножки.  
Пошлепаем ладошками,  
Пощиплем их немножко,  
Пальчиками постучим,  
Кулачками постучим,  
Снова встанем, побежим! (О.Н. Арсеневская)

*Дети выполняют самомассаж по показу воспитателя, соответственно тексту.*

### **«Зайка умывается»**

Зайка белый умывается,  
Видно в гости собирается.

*Дети «поглаживают» лицо*

Вымыл носик, вымыл хвостик

*Движения по тексту*

Вымыл ухо, вытер сухо.

Щечки мыл, глазки мыл

И про лапки не забыл.

Чистый на пенек он сел,

Громко песенку запел!

### **«Мурка»**

У нашей Мурки шерстка гладкая.

*Гладят кошку*

А у деток волосы? Тоже!

*Гладят себя по голове*

У нашей Мурки лапки мягкие.

А у деток ручки? Тоже!

*Поглаживают кисти рук*

У нашей Мурки ушки красивые.

А у деток ушки? Тоже!

*Щиплют ушки*

У нашей Мурки носик маленький,

А у деток? Тоже!

*Гладят носик*

(О.Н.Арсеневская)

### **«Умывалочка»**

Водичка, водичка,

*Гладят ладошками лицо*

Умой мое личико,

*сверху вниз*

Чтобы глазки блестели,

*Поглаживают закрытые глаза*

Чтобы щечки краснели,

*Растирают щечки*

Чтоб смеялся роток,

*Постукивают пальчиками по губам*

Чтоб кусался зубок.

Мы помоем ушки,

*Растирают ушки*

Мы помоем пальчики,

*Растирают пальчики*

Чтобы наши деточки,

Прыгали как зайчики.

*Прыгают*

*Приложение № 6*

### **Пальчиковые игры (Фрагмент)**

#### **«Тучки и солнышко»**

«Тучки» – дети собрали пальчики в кулак.

«Солнышко» – разжали кулачки и растопырили пальчики.

#### **«Птичка»**

Птичка, птичка,

*Водят пальцем по ладошке*

Вот тебе водичка.  
Вот тебе крошки  
На моей ладошке.

*Выполняют круговые движения по ладошке,  
с помощью пощипывания*

**«Ах, вода, вода»**

Ах, вода, вода, вода!  
Будем чистыми всегда!  
Брызги вправо, брызги влево!  
Мокрым стало наше тело!  
Полотенчиком пушистым  
Вытрем ручки очень быстро!

*Дети имитируют мытье рук*

*Встряхивают кисти рук*

*Потирают ладони, одна о другую*

**«Вышли пальчики гулять»**

Раз, два, три, четыре, пять!

*Пальцы сжаты в кулак. Дети поочередно  
разгибают пальчики*

Вышли пальчики гулять!

*Показывают раскрытые ладони*

Раз, два, три, четыре, пять!

*Поочередно сгибают пальчики*

В домик спрятались опять!

*Показывают сжатый кулак*

**«За ягодами»**

Раз, два, три, четыре, пять!

*Пальчики обеих рук «Здороваются»*

В лес идем мы погулять.

*Обе руки «идут» указательными и*

За черникой, за малиной,

*средними пальцами по коленям*

За брусникой, за калиной,

*Дети загибают пальцы, начиная*

Землянику мы найдем

*с большого*

И братишке отнесем.

**«Семья»**

Этот пальчик – дедушка,

*Дети поочередно разгибают пальчики*

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка

Этот пальчик-мамочка,

Ну а этот пальчик – я

Вот и вся моя семья.

*Сжимают в кулак и разжимают все пальцы  
Одновременно*

### **Литература**

1. Алямовская В. Г. «Ясли – это серьезно». М: Линка- пресс, 2000 г.
2. Борисенко М. Г., Датешидзе Т. А., Лукина Н. А., «Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем. Спб., Паритет, 2002 г.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978 г.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. -М.: Издательский центр «Академия», 2006г.