

2016

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №54
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета ГБДОУ №54,
протокол № 1 от 31 августа 2016



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий ГБДОУ №54
Соловьева Г.В.
Приказ № 173 от
01.09. 2016 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ №10 «УЛЫБКА»**

Автор-разработчик
инструктор по физической
культуре
Захарова Н.Д.

Срок реализации программы:
сентябрь 2016г. – август 2017г.

Санкт-Петербург
2016

Планирование образовательного процесса во 2 младшей группе № 10

В дошкольном возрасте одним из условий успешной реализации программного содержания по развитию основных движений является индивидуально- дифференцированный подход к детям. Распределение детей на две подгруппы с учетом состояния здоровья, уровнем двигательной активности и развития движений. 1 подгруппа – дети имеющие средний показатель двигательной активности, достаточно хороший уровень развития движений. Этим детям буду больше предлагать основные движения средней и низкой степени интенсивности(80%) Игровые упражнения на развитие внимания, точности, ловкости, выполнение действий, координации движений. Упражнения высокой степени интенсивности составляют 20%. Вторая подгруппа составляют дети, имеющие слабое здоровье, часто болеющие. Для них буду давать больше игровых упражнений средней и высокой степени интенсивности(80%). Упражнения, направленные на быстроту движений, скорость, ловкость и выносливость. Игровые упражнения низкой интенсивности у них будут составлять 20%.

Занятия во второй младшей группы проводятся 3 раза в неделю по 15 минут. Занятия построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительных частей. Для каждой части занятия свои задачи. Во второй младшей группе планируется два вида основных движений. В первую неделю, каждого месяца, дети обучаются равновесию и упражнению в прыжках, во вторую неделю – в прыжках и метании, в третью – метании и лазании, в четвертую неделю – лазание и равновесие. У большинства детей данной группы сформирована моторная координация, потребность в движении. Дети начинают осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Детям известны слова больше, меньше, и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) они успешно выбирает больший или меньший. Постоянно активизирую действия застенчивых и малоподвижных, помогая им справиться с разными заданиями. От чрезмерно подвижных детей добиваюсь чёткости и последовательности выполнения разных действий. Для детей младшего возраста использую авторскую технологию «Три куба». Дети самостоятельно находят большой, средний и маленький кубы. С помощью взрослых устанавливают их в нужное положение, различают необходимые предметы спортивного оборудования(горка, лесенка, доска и т.д.). На моих занятиях дети развиваются не только физически, но и интеллектуально. Малыши, учатся выбирать по какой дорожке нужно пробежать, по какой пройти (широкая, узкая, длинная, короткая), найти и посадить на клумбы (обручи) большие и маленькие цветочки (вырезанные из дерматина), используют различные плоскостные фигурки животных. В процессе игровой деятельности добиваюсь у детей выполнение условий и правил (задания на ориентировку в пространстве). В заключительной части занятий постепенно перехожу от высокой двигательной активности к спокойному состоянию детей. Использую малоподвижные игры.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

- Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.
- Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.
- Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.
- Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.
- Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

3-4 года

- Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Развивающая направленность технологии:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Организовывать подвижные игры с правилами.

Информационно-методическое обеспечение программы

- ***Методическое***

Программа развития воспитания детей «Детство» под ред. Т.И.Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М.Гурович

Предупреждение психо-эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста Алямовская В.Г., Петрова С.Н. М;2002г.

Физкультура это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. Сивачёва Л.Н. С – Пб. Детство-Пресс 2001г.

Физкультура для малышей. Синкевич Е.Л., Большева Т.В. С-Пб, Детство – Пресс, 2003 г.

Спутник руководителя физ.воспитания. Филипова О.С., С-Пб, 2005г, Детство – Пресс.

«Дошкольное воспитание», научно-методический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва.

Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ Сфера, 2004 (программа развития).

Иова Е. П. «Утренняя гимнастика». – М.: Просвещение.

Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009.

- ***.Материально-техническое***

Переходные доски

- 1.Для ходьбы и бега, для ходьбы на четвереньках, для равновесия
2. Бегать между досками, пролезать под ними
3. Прыгать через доски

Горка

- 1.Используется для того чтобы дети обучались умению подниматься на горку и спускаться с неё (шагом, бегом)
2. Ребёнок стоит сбоку у горки и скатывает с неё мяч
3. Поднимается на горку шагом, с мячом в руках, прокатывает его вниз с горки и бежит за ним; или другой ребёнок ловит мяч руками внизу
4. Ползание по горке на четвереньках

Наклонные лесенки

1. Лазание по наклонной лесенке положенной на куб (постепенно увеличивается угол наклона 30, 40, 50)

Планка для подвешивания мишеней, игрушек, кеглей

1. Ребёнок подпрыгивает вверх с касанием рукой мишени или игрушки
2. На планку подвешиваются кегли, и дети мячом сбивают кегли
3. Дети проходят между подвешенными кеглями

Мишени

1. В кубы вставляются доски по одной на куб вертикально и к доскам крепятся мишени
2. Метание (мячей, мешочков) в вертикальную цель

Сборная лесенка из трёх пролётов

1. Лесенка раскладывается на полу, дети перешагивают через рейки приставным или чередующим шагом
2. прыжки через рейки лестницы (высота 5 см)
3. Лесенка ставиться на пол боком и дети пролезают через окошки
4. Лесенка ставиться боком на пол и складывается треугольником (используется в играх как домик)

Предметы для общеразвивающих упражнений

1. Мячи большие и маленькие
2. Ленты разных цветов
3. Обручи большие и маленькие разного цвета
4. Платочки
5. Флажки, погремушки
6. Кубики с картинками
7. Дорожки массажные,
8. Рули, машинки для подвижных игр
9. Маски зверей для ролевых игр
10. Туннели

Предполагаемы итоги реализации технологии

1. Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
2. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
3. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
4. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх.
5. Соблюдает правила, стремится выполнять ведущие роли в игре.
6. С интересом слушают стихи и потешки в процессе в процессе игровой подвижной деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Перспективное планирование по физическому воспитанию детей

Задачи:

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения:

Принимать активное участие в подвижных играх.

Направленно развивать скоростно – силовые качества детей.

Подвижные игры младшего возраста: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Кто быстрее?», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «С кочки на кочку», «Сбей кеглю», «Зимние радости», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Береги предмет», «Найди, что спрятано», «Мы растем сильными и смелыми».

1 квартал

Ходьба и бег

Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении; в колонне по одному. Переходить с бега на ходьбу, меняя направление движения, останавливаться по сигналу воспитателя.

Равновесие

Учить ходить между двумя линиями, не наступая на них.

Прыжки

Учить отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте; перепрыгивании через шнур.

Метание

Упражнять в прокатывании мяча друг другу, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер. Упражнять в бросании мяча воспитателю и ловле его от воспитателя.

Лазание

Упражнять в подлезании на четвереньках под верёвку, дугу.

Подвижные игры «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Кто быстрее?»

2 квартал

Ходьба и бег

Учить ходьбе парами. Бегать в рассыпную небольшими группами и всей группой.

Равновесие

Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске (ширина 10-15см), положенной на пол и при перешагивании через предметы (шнуры, рейки, бруски, кубики).

Прыжки

Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании с невысоких предметов (высота 10-15 см)

Метание

Упражнять в прокатывании мячей между предметами, в ворота, регулируя силу отталкивания. Развивать ловкость, глазомер.

Лазание

Учить умению группироваться, не касаясь руками пола, при подлезании в обруч, под верёвку, дугу.

Подвижные игры: «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «С кочки на кочку», «Сбей кеглю», «Зимние радости»,

3 квартал

Ходьба и бег

Ходьба и бег по кругу, парами, бег в рассыпную. Упражнять в ходьбе парами и беге в рассыпную. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба колонной по одному (с выполнением заданий). Ходьба в рассыпную. Ходьба с отработкой переменного шага и координацией движений.

Равновесие

Ходить по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба по скамейке.

Прыжки

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Прыжки в длину с места. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40 см).

Метание

Прокатывание мяча между предметами; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Лазание

Ползание по доске, влезание на наклонную лесенку.

Подвижные игры: «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Мыши в кладовой», «Кролики».

«Береги предмет», «Найди, что спрятано», «Мы растем сильными и смелыми».

План работы с детьми

Сентябрь	«Свежий воздух и вода»	Закрепить знания детей о закаливании. Учить увеличивать защитные свойства организма.
Октябрь	«О здоровье говорит нам сам доктор Айболит»	Формировать представление о ситуациях, которые приводят к болезням, витаминах и пользе их для здоровья.
Ноябрь	«Наше здоровье осенью».	Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года, учить заботиться о нем. Познакомить детей с базовыми правилами здоровьесбережения.
Декабрь	«На зарядку становись»	Закрепить знания детей о пользе утренней гимнастики. Формировать потребность в ЗОЖ.
Январь	«Весело играем, здоровье укрепляем»	Способствовать формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании как основы здоровья.
Февраль	«В стране здоровья»	Формирование потребности у ребенка быть здоровым, развитие знаний о полезном воздействии физкультуры и спорта на здоровье.
Март	«Чистота – залог здоровья»	Закрепить знания детей о том, что нужно знать и делать. Чтобы не заболеть. Рассказать, как микробы попадают в организм человека.
Апрель	«Наш друг- светофор»	Закрепить знания детей о светофоре. Учить правильно, переходить улицу. Познакомить с правилами поведения на островке безопасности
Май	« Вот я какой»	Знакомство со строением тела человека, с возможностями организма.

План взаимодействия с родителями

Дата	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	Мониторинг
Октябрь	Памятка для родителей по формированию ЗОЖ. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду.»
Ноябрь	Консультация «Помогите ребенку расти здоровым» папка – передвижка.
Декабрь	Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей». Стендовый материал
Январь	Приобретение родителями спортивной формы. Индивидуальные беседы.
Февраль	Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей».
Март	«Растем здоровыми, ловкими, быстрыми» Фотовыставка на сайте.
Апрель	Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»
Май	Игры и развлечения детей и родителей на прогулке. Стендовый материал.