Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Нармонский детский сад «Солнышко»

Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

Принято на заседании «Утверждаю»

Педагогического совета Заведующий МБДОУ

Протокол №1 от 31.08.2012г. Нармонский детский сад

«Солнышко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С.Старостина

Рабочая программа

область физическая культура

для детей второй младшей группы (3 – 4 лет)

Нармонка

Содержание

1. Пояснительная записка2

1.1Характеристика возрастных возможностей 3 – 4 лет 2-3

1.2Содержание психолого-педагогической работы3-5

1.3Организация двигательной деятельности6

1.4.Интегральные показатели развития6

1**.**5.Лист оценки промежуточных результатов освоения программы 3 – 4 лет7

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе основной общеобразовательной программы МБДОУ Нармонского детского сада «Солнышко», которая была разработана на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А.Парамоновой и Региональной программы дошкольного образования Р.К.Шаеховой. В соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утверждены приказом Минобнауки РФ №655 от 23.11.2009).В программе отражено содержание образования детей 3-4 лет.

Цель**Программы**- полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций

Задачи программы*—* формировать правильную осанку;

— развивать мелкую моторику;

— совершенствовать функциональные возможности детского организма;

— обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических уп­ражнений и подвижных игр;

— содействовать правильному выполнению движений по образцу взросло­го (правильное положение тела, заданное направление);

— способствовать развитию произвольности выполнения двигательных дей­ствий;

— развивать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, рит­мично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

**Характеристика возрастных возможностей**

Продолжается рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции, улучшаются обменные и терморегуляционные про­цессы, более экономичной становится деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем — снижается частота сердечных сокращений и число ды­ханий в минуту. Изменяется форма грудной клетки, начинает складываться груд­ной тип дыхания. Активно формируются кости черепа, запястья, кистей рук, таза, изгибы позвоночника, своды стопы. Структурно изменяются мышечная ткань, суставно-связочный аппарат. В связи с незавершенностью формирова­ния костно-мышечной системы при неблагоприятных условиях (длительное пребывание в неудобных позах, сильные мышечные напряжения) создаются предпосылки для возникновения нарушений естественного хода развития — дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначе­ние, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их эле­менты, могут обсуждать результаты своих действий. Возникает интерес к опре­делению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных ви­дах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и пра­вильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыка­ми ходьбы. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положе­ние корпуса и головы, согласованные движения ног и рук.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблю­дается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приоб­ретают способность регулировать направление полета и силу броска. Однако для многих из них ловля предмета еще затруднительна.

Дети постепенно осваивают езду на трех- и двухколесных велосипедах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

***Содержание психолого-педагогической работы***

Содержание педагогического процесса развития моторики детей — много­образные физические упражнения и игры.

*Общеразвивающие упражнения*

Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжима­ние, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удерживание под углом одновремен­но и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они вы­полняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, ко­сички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, и др.).

*Упражнения в основных движениях*

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; на носках, на пятках; с высоким подниманием коленей; мелкими и широки­ми шагами, «змейкой»; приставными шагами в стороны, вперед, назад; чере­дованием ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук; сохранением равновесия на ограниченной, повышенной наклонной по­верхности.

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки); на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; между предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; сохранением равнове­сия после внезапной остановки; челночный (2—3x5 м); непрерывный (1— 1,5 мин); быстрый (на 10—30 м); со средней скоростью (50—60% от макси­мальной, 40—60 м); медленный по пересеченной местности (160—240 м).

Ползание, лазанье: проползание на четвереньках по прямой (6—10 м); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнас­тической стенки приставным шагом вправо-влево.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; с поворотом вправо-влево; на одной (правой, левой ноге); в длину с места; с короткой скакалкой (попытки); спрыгивание с высоты (15—30 см) на мат или в яму с песком.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в них; подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол и отскока; о стену; отбива­ние мяча правой и левой рукой; перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его; через препятствия; метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой.

*Подвижные игры и игровые упражнения*

*С* ходьбой и бегом: «Пройди — не задень», «Пройди — не упади», «Бегите к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Ло­шадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Погремушки», «Не опоздай».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «Зай­цы и волк», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке».

С ползанием, лазаньем: «Проползи — не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Ко­тята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься верней», «Попади в цель», «Кто дальше бросит (мяч, мешочек)», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кег­ли», «Кольцеброс», «Школа мяча».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрята­но», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки».

Народные подвижные игры и забавы.

*Ритмические (танцевальные) движения:* воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие» («Музыка», см. с. 142).

*Упражнения в организованных действиях:* построения и перестроения в ко­лонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно);нахождение своего места в строю; повороты направо-налево, кругом, переступанием на месте.

*Упражнения в передвижениях с техническими средствами*

Катание на санках: катание друг друга, вдвоем, одного; залезание на горку, везти за собой санки; скатывание с горки, сидеть на санках, ноги на полозьях; торможение, ставить на снег ноги, прижимать пятки к снегу, руками натягивать шнур, слегка отклоняясь назад.

Игры и забавы: «Санный круг», «Парное катание», «Гонки санок тройками», «Санный поезд», «Оленьи упряжки», «Веселые тройки», «На санки», «Попры­гунчики вокруг санок», «Кто быстрее» и др.

Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значе­ние имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация ус­ловий жизни и предметно-игровой среды, наличие у него необходимых куль­турно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание эле­ментарных правил безопасного поведения.

Помещения детского сада (групповые, спортивный и музыкальный залы) должны быть оборудованы и обеспечивать двигательную активность детей, раз­ные виды движений.

Площадка на участке детского сада должна быть оборудована для разных игр (в мяч, кегли, кольцеброс, др.), иметь полосы препятствий, дорож­ки для бега, езды на, велосипедах, и др.

Педагогическое руководство должно побуждать детей к активной деятель­ности, участию в разнообразных подвижных играх и упражнениях.

Физические нагрузки должны быть разнообразными, недлительными по вре­мени, умеренными по интенсивности и эмоциональной окраске.

Циклические движения (ходьба, бег, ползание, лазанье) благоприятны в этот возрастной период для развития координации. Сохранение устойчивого поло­жения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочислен­ных групп мышц (ходьба по бревну, перешагивания и т.д.), что способствует их разностороннему развитию и укреплению. Это немаловажно для развития уме­ния владеть своим телом, поддерживать нужную позу.

Для формирования двигательных действий целесообразно сочетание опосре­дованного и прямого обучения: целостное воспроизведение действий взрослыми и повторение их детьми, подготовительные и подводящие упражнения, словесные методы (объяснение, подсказка, указание), практическая поддержка и помощь.

Двигательный режим для детей младшего дошкольного возрас­та определяют разные виды занятий физической культурой и особенности их организации

Помимо этого, двигательный режим предусматривает дополнительные виды занятий:

— участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых меропри­ятиях детского сада во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, посещение открытых занятий.

За физическим развитием детей взрослые следят, ориентируясь на средние

росто-весовые показатели, сроки появления зубов, некоторые функциональ­ные данные и физическую подготовленность.

**Организация двигательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды занятий** | **Особенности организации** |
| **3-4лет** |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от инди­видуальных данных и потребностей детей |
| Занятия:  — по физической культуре; | 3 раза в неделю (15 мин)  в 2-помещении,1- на участке; |
| ' Утренняя гимнастика | Ежедневно (6—8 мин) |
| Двигательная разминка, воз­душные процедуры после днев­ного сна | Ежедневно, по мере пробуж­дения и подъема детей  (5—-6 мин) |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воз­духе | Ежедневно, не менее 2 раз в день (10—15 мин) |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (15—20 мин) |
| Физкультурные праздники, в том числе на воде | 1—2 раза в год (30—40 мин) |
| День здоровья | Не реже 1 раза в квартал |
| Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых меро­приятиях детского сада | В течение года |

**Интегративные показатели развития ребенка**

*Проявления в физическом развитии:*

— ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

— уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

— чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет;

— в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко призем­ляется, подпрыгивает на одной ноге;

— правильно лазает по лестнице;

— ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им об пол и ловит его;

— бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку и т.д.;

— охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур;

— активен, с интересом участвует в подвижных играх;

— инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

— проявляет устойчивость к изменениям внешней среды: меньше подвер­жен простудным заболеваниям, легче переносит резкие колебания тем­пературы воздуха, легко засыпает, спокойно спит, своевременно просыпа­ется, с аппетитом ест.

**Лист оценки промежуточных результатов освоения**

**программы к концу четвертого года жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр оценки** | **Уровень**  **(«достаточный»,**  **«близкий к достаточному»,**  **«недостаточный»)** |
| **Физическое развитие** | |
| *Образовательная область «Физическая культура»* | |
| *Развитие физических качеств* (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) | — |
| Прыгает на месте и с продвижением вперед |  |
| Может бежать непрерывно в течение 1 мин |  |
| Влезает на 4—5 перекладины гимнастической стенки (любым способом) |  |
| *Накопление и обогащение двигательного опыта* (овладение ос­новными движениями) | — |
| Легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см) |  |
| Бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), дву­мя руками, поочередно правой и левой рукой |  |
| Может пробежать к указанной цели |  |
| Воспроизводит простые движения по показу взрослого |  |
| *Формирование потребности в двигательной активности и фи­зическом совершенствовании* |  |
| Охотно выполняет движения имитационного характера, участву­ет в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым |  |
| Получает удовольствие от участия в двигательной деятельности |  |