Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 69»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по теме: «Формирование основ здорового образа жизни

через занятия физической культурой»

(вторая младшая группа)

Инструктор по физической культуре

Максимова Галина Сергеевна

Бийск, 2014 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| I . Целевой раздел………………………………………………………………….. | 3 |
| * 1. Пояснительная записка………………………………………………………… | 3 |
| 1.2 Цель рабочей программы……………………………………………….. | 3 |
| 1.3 Задачи рабочей программы…………………………………………….. | 3 |
| 1.4 Принципы и подходы в организации образовательного процесса…. | 3 |
| * 1. Особенности развития детей дошкольного возраста (3 – 4 лет)…….. | 4 |
| 1.6 Планируемые результаты освоения Программы…………………….……….. | 5 |
| II. Содержательный раздел ………………………………………………………. | 5 |
| 2.1 Расписание НОД…………………………………………………..……. | 5 |
| 2.2 Тематический план……………………………………………………... | 5 |
| 2.3 Режим двигательной активности……………………………………… | 13 |
| III. Организационный раздел……………………………………………………... | 14 |
| 3.1 Режим работы учреждения…………………………………………………… | 14 |
| 3.2 Помещения и территория учреждения………………………………... | 15 |
| 3.3 Работа с родителями……………………………………………………. | 15 |

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре второй младшей группы МБДОУ «Детский сад №69 города Бийска» (далее - Программа) разработана на 2014-2015 учебный годв соответствии с основной образовательной программой учреждения, соответствующей действующим нормативным документам (Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования, Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

**1.2. Цель рабочей программы**

ЦельюПрограммы является Формирование основ здорового образа жизни

через занятия физической культурой у детей дошкольного возраста 3-4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**1.3 Задачи рабочей программы**

Для реализации цели Программы решаются следующие задачи:

1. Способствовать формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Развивать умения и навыки в основных видах движений.
3. Способствовать формированию потребности в ежедневной двигательной деятельнос­ти.

4. Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

**1.4 Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

Программа опирается на научные принципы построения:

* соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

**1.5. Особенности развития детей дошкольного возраста (3 – 4 лет)**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным.Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играютрядом, чем активно вступают во взаимодействие.Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно.Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

**1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

У ребёнка сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.

У ребёнка развиты умения и навыки в основных видах движений.

У ребенка сформирована устойчивая потребность в ежедневной двигательной деятельнос­ти.

Ребёнок проявляет интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

**II. Содержательный раздел**

*Возраст детей:* 3 – 4 года.

## 2.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | Физическая культура в помещении 9.25-9.40 |
| Вторник | Физическая культура в помещении 9.00-9.15 |
| Четверг | Физическая культура на воздухе |

*Срок освоения.*

1 год.

*Форма деятельности:*

занятия, совместная деятельность

*Форма контроля:*

наблюдение, анализ

**2.2. Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Краткий ход занятия | Совместная деятельности педагога с детьми |
| сентябрь | «Как я провел лето» | *1.ОРУ*  *2.Приучать* детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором.  *Учить* ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.  П/И  «Бегите ко мне»  3.Логоритмика «Пруд» | Игра  Анализ |
| «Осень. Едет с поля урожай» | *1.ОРУ*  *2.Учить: х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.  Подпрыгивать на 2х ногах на месте.  П/И  «Догони меня»  3.Логоритмика  «Яблоки» | Игра  Анализ |
| «Осенний лес. Ягоды. Грибы». | *1.ОРУ*  *2.Ознакомить* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.  *Учить* энергично, отталкивать мяч 2мя руками.  П/И  «Собери ягоды»  3.Логоритмика  «По ягоды» | Игра  Анализ |
| «Труд людей. Профессии» | *1.ОРУ*  *2.Учить:* ходить и бегать колонной по одному всей группой.  Подлезать под шнур.  П/И«Найди свой домик»  3.Пальчиковая гимн.  «Молоток» | Игра  Анализ |
| Октябрь | «Осень. Сезонные изменения» | *1.ОРУ*  *2.Учить:*  -ходить и бегать по кругу;  -сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.  *Упражнять* вподпрыгивании на 2х ногах на месте.  П/И«Солнышко и дождик»  3.Логоритмика  «Ветер» | Игра  Анализ |
| «Мир природы. Перелетные птицы» | *1.ОРУ*  *2.Учить:*  *-*во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора;  -при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.  *Упражнять* в прокатывании мячей.  П/И «Села птичка на окошко»  3.Считалочка  «Птички» | Игра  Анализ |
| «Мир природы. Дом.животные и их детеныши» | *1.ОРУ*  *2.Учить*  *-*останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора;  -подлезать под шнур.  *Упражнять* в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.  П/И«Воробушки и кот»  3.Звуковое упр.  «Кто как кричит?» | Игра  Анализ Игра  Анализ |
| «Мир природы. Дом.птицы» | *1.ОРУ*  *2.Закреплять* умение ходить и бегать по кругу.  *Учить* энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.  *Упражнять* в ползании на четвереньках.  П/И  «Курочка»  3.Логоритмика «Гусь» | Игра  Анализ |
| Ноябрь | «Моя страна Россия» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять* в ходьбе и беге.  *Учить:*  -сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;  -мягко приземляться в прыжках.  П/И «Поезд»  3.Дых.упр. | Игра  Анализ |
| «Я и моя семья» | *1.ОРУ*  2.Упражнять:  -в ходьбе колонной по одному;  -в прыжках из обруча в обруч.  *Упражнять* приземляться на полусогнутые ноги.  Упражнять в прокатывании мяча.  П/И «У медведя во бору»  3.Пальчиковая гимн. «Моя семья» | Игра  Анализ |
| «Творчество писателей» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  - в ходьбе колонной по одному;  -ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;  -ползать на четвереньках.  П/И «Бежать к флажку»  3.Дых.упр. | Игра  Анализ |
| «День рождение д/с» | *1.ОРУ «Торт»*  *2.Закреплять* умение подлезать под дугу на четвереньках.  Упражнять:  -в ходьбе по уменьшенной площади.  П/И «Каравай»  3.Дых.упр.  «Задуй свечи» | Игра  Анализ |
| Декабрь | «Зима. Сезонные изменения» | *1.ОРУ*  *2.Учить:*  -ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала;  -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.  *Упражнять* в приземлении на полусогнутые ноги.  П/И «Снег»  3.Дых.упр. «Снежинки» | Игра  Анализ |
| «Зима. Зимующие птицы» | *1.ОРУ*  *2.Учить:*  -ходить и бегать по кругу;  -мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.  *Упражнять* в прокатывании мяча.  П/И «Воробушки и автомобиль»  3.Логоритмика «Воробей» | Игра  Анализ |
| «Зима. Жизнь животных зимой» | *1.ОРУ*  *2.Учить:*  -ходить и бегать врассыпную;  -катать мяч друг другу, выдерживая направление;  -подползать под дугу.  .П/И  «Зайчик»  3Пальчиковая гимн. «Зайчики» | Игра  Анализ |
| «Зимние забавы и развлечения» | *1.ОРУ*  *2.Учить:*  -ходить и бегать по кругу;  -подлезать под шнур, не касаясь руками;  -сохраняя равновесие при ходьбе по доске.  П/И «Дед мороз»  3.Логоритмика «Мороз» | Игра  Анализ |
| Январь | «В гостях у сказки» | *1.ОРУ*  2.Познакомить:  -с перестроением и ходьбой парами;  -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.  Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.  П/И «Козлята»  3.Логоритмика «Коза рогатая» | Игра  Анализ |
| «Мой дом. Приглашаем в гости (посуда).» | *1.ОРУ*  2.Учить:  -ходить и бегать врассыпную при спрыгивании;  -мягкому приземлению на полусогнутые ноги;  -прокатывать мяч вокруг предмета.  П/И «Трамвай»  3.Логоритмика «Посуда» | Игра  Анализ |
| «Что из чего и для чего (предметы дом.обихода).» | *1.ОРУ*  2.Упражнять:  -в ходьбе парами и бег врассыпную;  -прокатывать мяч друг другу;  -подлезать под дугу, не касаясь руками пола.  П/И «Найди свой домик»  3.Логоритмика  «Тук-тук» | Игра  Анализ |
| «Мой дом. Я здесь живу (мебель» | *1.ОРУ*  2.Упражнять:  -в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора;  -подлезать под шнур, не касаясь руками пола.  Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.  П/И «Муши в кладовой»  3.Пальчиковая гим. «Стул» | Игра  Анализ |
| Февраль | «Я и мое здоровье (спорт, витамины)» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе и беге врассыпную;  -в прыжках из обруча в обруч.  *Учить* ходить переменными шагами через шнур.  П/И «Старты»  3.Считалочка «Яблоко» | Игра  Анализ |
| «Я и мое здоровье. Я расту (части тела, лица)» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;  -в прокатывании мяча друг другу.  *Учить* приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.  П/И «Птички и птенчики»  3.Физминутка «Моем» | Игра  Анализ |
| «Моя страна. Защитники Отечества (военная техника» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе переменным шагом через шнур;  -в беге врассыпную;  -бросать мяч через шнур;  *Подлезать* под шнуром, не касаясь руками пола.  П/И «Курочка хохлатка»  3.Ходьба «Солдаты» | Игра  Анализ |
| «Мир природы. Природа Крайнего севера» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе колонной по одному, выполняя задания;  -в беге врассыпную;  -пролезать в обруч, не касаясь руками пола;  -сохранять равновесие при ходьбе по доске.  П/И «Ручейки и озера»  3.Логоритмика «Мороз» | Игра  Анализ |
| Март | «Я и моя семья. Наши мамы» | *1.ОРУ*  *2.Учить:*  -ходить и бегать по кругу;  -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади;  -мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.  П/И «Тише мама спит»  3.Пальчиковая гимн. «Моя семья» | Игра  Анализ |
| «Комнатные растения» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять* в ходьбе и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места.  *Учить* прокатывать мяч между предметами.  П/И «Вейся венок! Завивайся венок»  3.Пальчиковая гимн. «Цветок» | Игра  Анализ |
| «Весна стучится к нам в окна» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе и беге по кругу;  -в ползании по скамейке на ладонях и коленях. *Учить* бросать мяч о пол и ловить 2мя руками.  П/И «Солнышко и дождик»  3.Физминутка «Солнце» | Игра  Анализ |
| «Русский фольклор» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе парами;  -в беге врассыпную;  -в ходьбе с перешагиванием через предметы.  *Учить* правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу.  П/И «Дедушка Сысой»  3.Потешка «Ай тари» | Игра  Анализ |
| Апрель | «Весна» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе и беге с остановкой по сигналу;  -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;  -в прыжках в длину с места.  П/И «Курочка хохлатка»  3.Физминутка «Солнце» | Игра  Анализ |
| «Земля-наш общий дом. Космос» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -ходить колонной по одному;  -бегать врассыпную;  -в прыжках с места.  *Продолжать* учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол.  П/И «Лохматый пес»  3.Дых.упр. | Игра  Анализ |
| «Земля-наш общий дом. День земли» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -ходить и бегать врассыпную;  -бросать мяч вверх и ловить его 2мя руками;  -ползать по доске.  П/И «Мыши в кладовой»  3.Медленная ходьба. | Игра  Анализ |
| «Весной. Животный мир весной» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе и беге колонной по одному;  -влезать на лесенку;  - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.  П/И «Воробушки и автомобиль»  3.Физминутка «Лебедушка» | Игра  Анализ |
| Май | «Праздник весны и труда» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -ходить и бегать по кругу;  -сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;  -в перепрыгивании через шнур.  П/И «Мыши в кладовой»  3.Физминутка «Водичка» | Игра  Анализ |
| «День победы» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -ходить и бегать врассыпную;  -в подбрасывании мяча;  -в приземлении на носки, в прыжках в длину с места.  П/И «Собачка Жучка»  3.Ходьба «Солдаты» | Игра  Анализ |
| «Транспорт (светофор, зебра)» | *1.ОРУ*  *2.Учить* подбрасывать мяч вверх и ловить его.  *Упражнять:*  -х. колонной по одному, выполняя задания по сигналу;  -в беге врассыпную;  -в ползании по скамейке на ладон.  П/И «Светофор»  3.Физ.мин.«Мы едим» | Игра  Анализ |
| «Неделя здоровья» | *1.ОРУ*  *2.Упражнять:*  -в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную;  -в равновесии.  *Закреплять* умение влезать на лесенку, не пропуская реек.  П/И «Огуречек»  3.Дых.упр. | Игра  Анализ |

2.3. Режим двигательной активности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | | Количество и длительность (в мин.) |
| НОД Физическая культура | а) в помеще­НИИ | 2 раза в неделю 15 |
|  | б) на улице | 1 раз в неделю 15 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 |
|  | б) подвижные и спортивные игры и упраж­нения на про­гулке | ежедневно  2 раза (утром и вечером) 15-20 |
|  | в) физкуль­тминутки (в середине ста­тического НОД) | ежеднев­но |
|  | г)гимнастика после сна | ежедневно 5 |
|  | Д)физические упражнения и игровые задания:  артикуляционная гимнастика;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. |
| Активный  отдых | а) физкультур­ный досуг | 1 раз в месяц 20 |
|  |
|  | в) день здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная  двигательная  деятельность | а) самостоя­тельное ис­пользование физкультурно­го и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
|  | б) самостоя­тельные под­вижные и спортивные игры | Ежедневно |

**III. Организационный раздел**

* 1. **Режим работы МБДОУ «Детский сад № 69 г. Бийска»**
* пятидневная рабочая неделя;
* длительность работы МБДОУ - 10 часов;
* ежедневный график работы - с 07.30 до 17.30 часов
* выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие - праздничные дни.

Режим строится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре проводится 3 раза в неделю, 2 НОД в помещении (по 15 минут), 1 на воздухе во время прогулки.Учебный год составляет 34 учебные недели.

* 1. **Помещения и территория ДОО**

В нашем учреждении функционирует спортивный зал, укомплектованный необходимым оборудованием и спортивная площадка во дворе детского сада.

* 1. **Взаимодействие с родителями**

Информационная открытость: информационный стенд, сайт ДОУ, родительские собрания, в личные беседы и консультации.

Ориентация родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной актив­ности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря; совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствую­щих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).