МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЗАГАДКА»
(МАДОУ «ДС «Загадка»)

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете
протокол № 02
от «06» 09.2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
_____ М.И. Гайдадиной
от «06»09.2022г. № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«МАЛЫШИ НА СТАРТЕ»

Программа адресована детям 2-3 лет

Срок реализации ДООП 1 год:
начало: с 03.10.2022г.
конец: 28.04.2023г.

Автор программы: Н.А. Осипова
Должность: педагог дополнительного образования

г. Новый Уренгой, 2022

Содержание

1	Пояснительная записка ……	3
2	Учебный план ……	11
3	Календарный учебный график …….	12
4	Рабочая программа ……	12
5	Оценочные и методические материалы ……..	16
6	Приложение 1. Список детей, посещающих кружок «Малыши на старте» …….	20
7	Приложения 2. Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому образованию и воспитанию детей 2-3 лет…….	21
8	Приложения 3. Содержание деятельности по развитию основных движений……	28
9	Приложение 4. Содержание подвижных игр и игровых упражнений с использованием основных видов движений….	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Нормативные акты	
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41) - Санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28. - Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 20.01.2021 №2. - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной

	инфекции (COVID-19)» (Зарегистрирован 03.07.2020 №58824).
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

1.1. Направленность: физкультурно-спортивная (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»).

1.2. Актуальность программы

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Малыши на старте» базируется на основе родительского спроса на дополнительные образовательные услуги. Это объясняется тем, что у современных дошкольников наблюдается «двигательный дефицит», - количество движений, производимое детьми в течение дня, оказывается ниже возрастной нормы. Каждый четвертый дошкольник болеет в течение года более четырех раз, особенно на этапе адаптационного периода при посещении детского сада.

Современные физиологи (П.К.Анохин, Н.М.Асмолов, И.А.Аршавский и др.) вводят понятие «физиологическая незрелость», которая выражается в неготовности естественно-биологической основы организма выполнять те или иные физические нагрузки.

Озвученные выше причины являются предпосылками различных функциональных нарушений, возрастания болезней костной-мышечной системы, появления психологических проблем, в результате чего только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми (данные Т.Л.Чертик, З.С.Макаровой, М.Н.Беловой и др.).

Этим обстоятельством обеспокоены государство, родители и работники дошкольных учреждений. Учеными и педагогами-практиками предпринимаются шаги для улучшения сложившейся ситуации. Появляются новые направления работы, программы, методики по физическому воспитанию детей, как узкоспециализированных, так и физкультурно-оздоровительной и валеологической направленности. Вместе с тем, на наш взгляд, при формировании здоровья детей раннего возраста уделяется недостаточное внимание двигательной подготовленности с учетом подходов здоровьесбережения.

Согласно рекомендациям Е.А.Аркина, необходимо предоставлять возможность детям активно двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях. По мнению академика Н. Н. Асмолова движения являются «первичным стимулом» для ума ребенка.

Поэтому рассматривать влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека необходимо, начиная с раннего возраста. Для этого необходимо создать эффективные условия для развития ребенка во всех направлениях, целесообразно продумать присутствие снарядов для двигательной активности, обеспечить возможность для свободы в стремлении малышей познавать мир вокруг. Важно развивать творческие способности ребенка, начиная с раннего возраста.

Создание эффективных условий для воспитания внутренней свободы личности, развития самостоятельности на основе доверия между детьми и воспитывающими их взрослыми (педагогами и родителями), позволит достичь главной ценности воспитания – возможности развиваться физически и психически.

Программа «Малыши на старте» разработана на основе современных концепций и объективных подходов к воспитанию детей 2-3 лет. Научно-методологической базой являются следующие составляющие: теория деятельности Б.П.Никитина и Л.А.Никитиной, принципы С.Л.Соловейчика, системно-деятельностный подход Л.В. Выготского, личностно-ориентированная модель обучения И.С.Якиманской, рекомендации В.А.Шишкиной, Н.П. Кочетовой.

При составлении программы учтены современные подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста, в рамках существующих федеральных образовательных стандартов дошкольного образования (охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия, поддержка детской инициативы и самостоятельности, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям).

Содержание работы включает главное средство физического воспитания - движение. Движения являются фундаментом настоящего и будущего здоровья детей, их общего развития, способностей и жизненной активности. Движения - надежный путь к правильной организации жизни малышей в детском саду и семье, к формированию здоровья, умственной активности, умения действовать «рядом» и «вместе».

Своевременное развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание) обогащает двигательный опыт ребенка, дает ему возможность свободнее действовать в окружающей обстановке, воспитывает уверенность в своих силах, активность, смелость. Наличие основных двигательных навыков у детей раннего возраста обеспечит своевременное развитие физических качеств в более старшем дошкольном возрасте.

Систематическая двигательная активность благоприятно влияет на всестороннее физическое развитие детей: укрепляются и развиваются мышцы, связки, суставы, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов.

Таким образом можно будет решить главную цель и задачу – воспитать самостоятельного ребенка, который впоследствии сможет уверенно уйти во взрослую жизнь.

Программа обеспечивает учет интересов воспитанников, возрастные и индивидуальные особенности возрастной категории детей 2-3 лет.

1.1. Новизна программы

Отличительной особенностью программы является использование приемов по восполнению «двигательного дефицита» у детей 2-3 лет.

1.2. Конкретная программа предназначена для детей 2-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Уровень формирования интересов и мотивации к физической культуре основывается на проявлении интереса у малышей к двигательной активности вообще. Они любят поиграть, побегать, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития (Е.П.Ильин, 2011). Формирование интереса к движениям обуславливается

высокой эмоциональной вовлеченностью малышей в сам процесс овладения двигательными навыками, окрашенный для ребенка радостью узнавания нового, достижения, преодоления, игрового общения со сверстниками и взрослыми, напряжения и мышечной «радостью».

Игра является ведущим видом деятельности дошкольников и имеет неограниченные возможности, которые необходимо грамотно использовать в работе с детьми. Поэтому совместная деятельность по овладению движениями проходит, как занимательная игра. Сам процесс доставляет малышам удовольствие и радость, в связи с тем, что в содержание включены двигательные и творческие задания, игровые образы, сюжеты, насыщенные и ярко окрашенные неожиданные ситуации. Подача материала проста и доступна для восприятия малышей.

Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся составлена с учетом психофизических особенностей детей 2-3 лет.

К началу третьего года жизни дети приобретают некоторый двигательный опыт. Они уже довольно уверенно ходят, взбираются на возвышенные предметы, могут преодолевать небольшие препятствия, неплохо ориентируются в пространстве. В связи с развитием речи они могут действовать не только по подражанию, но и по слову взрослого.

Работоспособность детей третьего года жизни увеличивается. В связи с этим возможно увеличение нагрузки на организм за счет усложнения двигательных заданий, увеличения повторов упражнений, расстояния, которое дети проходят, пробегают, проползают и т.д.

Усложняются способы взаимодействия взрослого и детей на занятиях. В этом возрасте малыши проявляют инициативу и самостоятельность, хотя помощь взрослого все же необходима в ряде случаев.

Меняются и взаимоотношения между детьми. В связи с более развитой координацией движений им легче согласовывать друг с другом свои действия, появляется возможность выполнять некоторые действия в парах. На третьем году дети овладевают бегом, прыжками, им доступны простейшие построения в круг, в колонну по одному, парами.

Ребята могут уже выслушивать краткие объяснения, наблюдать за показом взрослого. В связи с тем, что малышей мало интересует конечный результат, а интересен сам процесс, объяснение взрослого должно быть кратким и доступным детям, важно фиксировать внимание на самой главной детали техники движения, без которой оно не получится, на условиях, на способе действия. Объяснение обычно сливается с показом. Показ должен быть правильным, целостным. Иногда можно использовать показ хорошо подготовленного ребенка. Широко используются зрительные ориентиры. Они помогают выполнить действие точно, а также контролировать свои действия. Это очень важно, так как самоконтроль у детей этого года жизни практически отсутствует.

Обучая малышей двигательным действиям, очень важно опираться на имеющийся у них двигательный опыт, с последующим усложнением или

использованием новых условий. Освоение движения в новых условиях способствует обогащению двигательного опыта.

Наполняемость группы определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными документами в сфере дополнительного образования.

Количественный состав группы для посещения физкультурного занятия составляет до 10 - 15 человек (Приложение к СанПин 2.4.1.3049-13 п. 12.4). При этом списочный состав группы может включать до 25 человек (приложение 1). Это объясняется тем, что на начальном этапе посещения детского сада (1-й год) происходит адаптационный период и ежедневно 100% посещаемости детей не наблюдается, в силу ряда причин (гибкий режим посещаемости, пропуски по болезни). При формировании списка, указываются элементарные данные о каждом ребенке (фамилия, имя, дата рождения, физкультурная группа), позволяющие спланировать занятия и предусмотреть физическую нагрузку с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

Физкультурные занятия проводятся фронтально, с учетом индивидуально-дифференцированного подхода и психофизических особенностей малышей.

Возрастная категория детей: 2-3 года.

Условия приема обучающихся основаны на поддержке детской инициативы, учете индивидуальных и психофизических особенностей детей конкретного возраста, а также учете пожеланий родителей (законных представителей). Система набора детей в группу включает наличие следующих основных документов:

- договор об оказании платных дополнительных образовательных, развивающих, оздоровительных и сопутствующих услуг;
- заявление о зачислении ребенка в группу для обучения по дополнительной платной общеразвивающей общеобразовательной программе дошкольного образования в секции ОФП «Малыши на старте»;
- согласие на посещение дополнительных платных услуг во время основного пребывания ребенка в детском саду.

1.3. Программа рассчитана на 1 год обучения. Расписание занятий предусматривает 2 встречи в неделю: **понедельник, среда (17:30-17:45).** Период обучения запланирован с ноября по апрель, что составляет **26 недель, - 52 часа в год**.

1.4. Цель и задачи программы

Цель – накопление двигательного опыта у детей 2-3 лет посредством создания правильного двигательного стереотипа основных видов движений, ориентированных на развитие личности и формирование элементарных поведенческих навыков здорового образа жизни.

Задачи программы.

Оздоровительные задачи: укреплять детский организм путем приобщения малышей к занятиям двигательной активностью.

Образовательные задачи: формировать основные виды движений, необходимые для двигательного жизненного опыта.

Воспитательные задачи: воспитывать положительные взаимоотношения между сверстниками и взрослыми в двигательно-игровой деятельности.

1.5. Условия реализации программы:

- *условия набора в коллектив*: принимаются все желающие;
- *при формировании групп* принимаются дети одного возраста (2-3 года); возможен дополнительный набор и отток детей в течение года;
- *количество детей в группе* зависит от их посещаемости и желании (например, если ребенок присутствует в детском саду, но по определенным причинам не проявляет желания заниматься, он может пропустить встречу);
- *особенностью* организации образовательной деятельности является использование игровых и оздоровительных технологий, оказывающих благотворное влияние на здоровье и общее развитие малышей.

В основу содержания работы положено главное средство физического воспитания - движение.

При формировании мотивации к занятиям двигательной активностью учитываются интересы, а также возрастные и индивидуальные особенности детей 2-3 лет.

Регулирование нагрузки, индивидуально-дифференцированный подход, использование оздоровительных технологий (профилактические упражнения, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика, элементы креативной гимнастики, игры для моторики пальцев рук, релаксационные упражнения), - будет способствовать физическому развитию, укреплению и оздоровлению детского организма.

Психолого - педагогические принципы:

- учет возрастных особенностей позволяет учитывать индивидуальность ребенка в соответствии с возрастом;
- учет психического развития на основе индивидуально-дифференцированного и личностного подходов;
- учет климатогеографических условий конкретного региона обеспечивает комфортное пребывание и психоэмоциональное благополучие детей в конкретной ситуации здесь и сейчас;
- принцип системности состоит в том, что затрагиваются все стороны психофизического развития ребенка;
- принцип последовательности изложения материала предусматривает его подачу от простого к сложному, логическую связь всех тем и этапов занятий между собой;
- принцип вариативности предусматривает использование различных вариаций выполнения одного задания, что позволяет привлечь различные анализаторные системы ребенка и, соответственно, получить максимально положительный результат;
- принцип создания эффективной предметно-пространственной развивающей среды, обеспечивает создание таких условий, в которых ребенок сможет не только быть исполнителем, но и использовать

предложенные пособия и спортивный инвентарь по собственной инициативе;

- принцип активности и самостоятельности, позволяет удовлетворять потребности ребенка в активных действиях, в преобразовании, творческом выражении и самореализации.

1.6. Материально-техническое оснащение программы включает наличие спортивного зала, необходимого спортивного оборудования и игрового инвентаря (из расчета на каждого обучаемого в группе), учебно-методических пособий по предмету.

Перечень требований к оборудованию спортивного зала:

1. Оборудование и инвентарь, используемые в спортивном зале, должны соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики.
2. Размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту.

Примерный перечень физкультурного оборудования

- Гимнастическая стенка - высота 2,5 м
- Гимнастическая доска - длина 2,5 м, ширина 20 см
- Гимнастическая скамейка - длина 3 м, высота 20, 25, 30 см
- Пособия для выполнения физических упражнений (мячи, обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, погремушки, шнуры и др.)
- Валик мягкий укороченный - длина 30 см диаметр 30 см
- Доска с ребристой поверхностью - длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см
- Коврики, дорожки массажные для профилактики плоскостопия - 180 х 40 см
- Шнур длинный - длина 100-150 см
- Маты - длина 60 см, ширина 60 см, высота 7 см
- Куб деревянный малый - ребро 15- 30 см
- Обруч плоский (цветной) - диаметр 40-50 см
- Палка гимнастическая длинная - длина 150см, сечение 3см
- Шнур короткий плетёный - длина 75 см
- Обруч малый - диаметр 54-65см
- Шарик пластмассовый - диаметр 4 см
- Лесенка-стремянка двухпроцентная - высота 103 см; ширина 80-85 см
- Мяч массажный - диаметр 6-8 см
- Палка гимнастическая короткая - длина 60 - 80 см
- Колечко с лентой - диаметр 5 см.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется инструктором по физической культуре. Специалист имеет соответствующее образование по специальностям: «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Инструктор по физической культуре», согласно квалификационным характеристикам должностей работников образования (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 № 761н г. Москва), с регулярным повышением квалификации по вопросам работы с детьми раннего возраста.

1.7. Методическое обеспечение.

1. Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт-привет! система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. - 120 с.
2. Кроха: Программа воспитания и развития детей раннего возраста в условиях дошкольных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
3. Лазарев М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!». - М.: Мнемозина, 2004. - 39с.
4. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О. Филипповой. - СПб7: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. - 416с.
5. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей/Н.П.Кочетова. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2008. - 112 с.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

В ходе освоения программы наблюдается достижение воспитанниками целевых ориентиров ДО, характерных для детей раннего возраста, по направлению образовательной области «Физическое развитие», а также смежных областей на основе интеграции.

Личностные результаты:

- стремление проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- владение активной речью, включение в общение со сверстниками и взрослыми;
- обращение к взрослым с вопросами и просьбами, понимание речи взрослых;
- стремление к общению с взрослыми и активное подражание им в движениях и действиях;
- наблюдение за действиями других детей, действиями взрослых и подражание им;
- эмоциональный отклик на просьбы и предложения взрослого поиграть.

Метапредметные результаты:

- владение простейшими навыками самообслуживания;
- наличие знаний о названиях окружающих предметов и игрушек;
- наблюдение за действиями других детей, действиями взрослых и подражание им;
- проявление интереса к рассматриванию картинок, рисунков по предмету (рисунок к подвижной игре, физическому упражнению, заданию);
- проявление элементарного чувства ритма, стремление двигаться в такт с бубном, с музыкой, с колокольчиком.

Предметные результаты

- включение в деятельность с использованием игрового и спортивного оборудования;
- понимание назначения спортивных пособий (погремушки, кубики, флажки и др.) и умение пользоваться ими;

– стремление осваивать различные виды движения с проявлением физических качеств (прыгнуть далеко или высоко, догнать или убежать быстро, бросить далеко или высоко).

Как результат, происходит воспитание элементарных нравственно-волевых качеств личности детей, развитие психических процессов и задатков двигательного творчества. Дети становятся дружелюбными, самостоятельными, активными, инициативными.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план включает название разделов/тем программы, общее количество часов, отведенных на изучение темы с разделением на количество теоретических и практических часов и указанием форм контроля по каждой теме. Учебный план оформлен в табличной форме.

Инструктор по физической культуре самостоятельно распределяет часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на преобладание практических занятий. Теоретические сведения осваиваются в процессе проведения практических занятий (в примерном соотношении 80 % на 20 %).

В учебно-тематическом плане заложены часы: организованную игровую деятельность, в том числе вводное занятие (введение в программу), самостоятельные игры, игры с участием родителей (законных представителей); отчетное мероприятие предусмотрено в форме совместных игр или посредством фото или видеоотчета.

Учебный план (сводный).

№	Тема занятия	1 год			формы контроля
		Количество часов			
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Мой веселый, звонкий мяч.	в процессе занятия	4	4	журнал посещаемости
2.	Идем в гости.		4	4	
3.	Малыши - крепыши.		4	4	
4.	Быстрые ножки бегут по дорожке.		4	4	
5.	Дорожки здоровья (Совместные игры)		3	3	
6.	Мы мороза не боимся		3	3	
7.	Поиграем с Тузиком		4	4	
8.	Мы шагаем на парад		4	4	
9.	Мы - спортсмены!(Открытый просмотр, в том числе видео)		4	4	

10.	Птички-невелички.		4	4	
11.	Игры с зайкой.		4	4	
12.	Ленты разноцветные (Фотоотчет).		4	4	
	ИТОГО		4	46	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график (сводный) реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по общей физической подготовке «Малыши на старте».

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.10.2021	30.04.2022	26	52	2 раза в неделю

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа составлена в соответствии с локальным актом МАДОУ «ДС «Загадка» на один год обучения и включает следующие структурные элементы: титульный лист; особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения; планируемые результаты конкретного года обучения (личностные, метапредметные, предметные); задачи конкретного года обучения (оздоровительные, образовательные, воспитательные); содержание программы конкретного года обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация физкультурных занятий проходит 2 раза в неделю (понедельник-среда: 16:30-16:45), продолжительностью до 15 минут, из которых 10 минут длится совместная организованная деятельность, остальное время отводится для самостоятельной игровой деятельности с учетом интересов и потребностей детей. При этом создается необходимая развивающая предметно-пространственная среда, позволяющая детям закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на занятиях ранее.

Планирование образовательной деятельности составлено с учетом следующих ключевых моментов:

1. Сочетание разных видов основных движений обеспечивает всестороннее развитие организма детей 2-3 лет.
2. Отсутствие односторонности в формировании двигательных навыков.

3. Подбор упражнений осуществляется в таком сочетании, которое будет создавать условия для наибольшей двигательной активности детей.
4. Целесообразная смена моментов напряжения и расслабления, позволяющая обеспечить благоприятное влияние упражнений на организм ребенка и регулирование физической нагрузки и отдыха.
5. Включение многократных повторений, способствующих формированию и упрочнению двигательных динамических стереотипов, составляющих физиологическую основу двигательных навыков.
6. Целесообразно регулярно принимать одно упражнение за ведущее, на которое необходимо обратить основное внимание.

Физкультурные занятия проводятся условно делятся на три части: вводную (10%), основную (80%), заключительную (10%). В каждой части решаются свои задачи, в соответствии с ними подбирается содержание. Длительность занятий может быть увеличена до 5 мин, за счет дополнительного времени для самостоятельных игр детей в специально созданных условиях. При этом учитываются желания и интересы детей. Самостоятельные игры могут быть предложены как после основной части занятия, так и в заключении встречи.

Структура физкультурного занятия:

Вводная часть (2-3 мин).

Задачи: организовать детей, создать интерес к предстоящей встрече и обеспечить положительный эмоциональный настрой. Подготовить организм к следующей двигательной деятельности.

Содержание: разные виды ходьбы, бега, в соответствии с возрастными особенностями детей; задания на внимание.

Основная часть (до 7-10 мин).

Задачи: формировать двигательные действия; закреплять уже имеющиеся двигательные умения; сообщать знания, связанные с элементарной техникой, способами выполнения движений, с содержанием и правилами подвижных игр; обеспечить физическую и эмоциональную нагрузку. Воспитывать личностные качества (самостоятельность, инициативность, доброжелательность, смелость, разумную осторожность и т.д.).

Содержание: простейшие построения (свободное, стайкой, в колонну по одному, в круг); общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры преимущественно с бегом.

Заключительная часть (1-2 мин).

Задачи: постепенно привести детский организм к физиологической норме; помочь переключиться на новый вид деятельности.

Содержание: ходьба в медленном темпе; подвижная игра малой подвижности.

Целесообразно проводить занятия разного типа: традиционные, сюжетные, игровые. При подборе содержания любого типа занятия важно соблюдать принцип постепенного повышения физической и эмоциональной нагрузки и постепенного снижения ее.

Изменение структуры физкультурного занятия может происходить в зависимости от предпочтений и психофизического состояния детей, влияния

климатических факторов региона. В связи с этим, возможны разные варианты построения занятий: от совместной целенаправленно организованной деятельности, до самостоятельной игровой деятельности, ориентированной на предпочтения детей. Перспективно-тематическое планирование представлено в приложении 2.

Примерное содержание физкультурных занятий основано на методических рекомендациях Н.П. Кочетовой[1] и может модифицироваться в зависимости от интересов и предпочтений детей, с учетом детской инициативы и самостоятельности. С этой целью прослеживается изменение и совершенствование развивающей предметно-пространственной среды по необходимости.

Образовательная деятельность по развитию движений носит опосредованный характер. Содержание деятельности по развитию основных видов движений представлено в приложении 3.

Ориентироваться лучше на фронтальную организацию деятельности детей, хотя при этом каждый ребенок будет все же действовать сам по себе. Основная задача - добиться, чтобы все дети участвовали в образовательном процессе с удовольствием, охотно упражнялись и играли, приучались действовать сообща, согласовывая движения.

Методические приемы будут эффективны в ходе занятия, по мере необходимости. Использование четких указаний, кратких бесед, пояснений о правилах безопасной игры, особенностях передвижения, предложенных по ходу игровой деятельности и доступных для понимания малышей, будет способствовать правильной организации образовательного процесса. Например, ходить или бежать по дорожке, не наталкиваясь друг на друга; двигаться «стайкой» - дружно, как птички; ползти по дорожке друг за другом, не мешая и не обгоняя других детей; уметь ждать, когда это необходимо и т.д.).

Предусмотрены *групповые формы организации детей:* совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач (катаем мяч в паре, убираем косички вместе с другом и др.). В таких случаях задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

При организации подвижных игр учитываются рекомендации Т.И. Осокиной, С.Я.Лайзане, В.А. Шишкиной, так как это направление деятельности имеет свои особенности. Кругозор детей этого возраста мал, внимание неустойчиво, поэтому для них рекомендуются игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица хорошо знакомы детям из повседневной жизни (кот, птички) или с которыми его легко познакомить,

---

[1] Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей/Н.П.Кочетова. - 2-у изд. - М.: Просвещение, 2008. - 112 с. : ил. - ISBN 978-5-09-019861-5.

используя картинку, игрушку, атрибут из сказки (медведь, лиса, заяц). Содержание подвижных игр и игровых упражнений с использованием основных видов движений представлено в приложении 4.

Правила в играх очень просты и тесно связаны с сюжетом. Живой интерес вызывают у малышей подвижные игры, в сюжет которых включается знакомое им упражнение, например, в игре «Поезд» дети выполняют упражнение на равновесие, например, во время путешествия надо преодолеть путь по мостику через реку - ходьба по мягкому модулю и др.

Сюжеты игр, содержание и мотивировка действий детей целиком зависят от творчества педагога. В одних играх дети должны уметь двигаться друг за другом в определенном направлении, начинать и заканчивать движения по определенному сигналу. В других - соразмерять свои движения в парных действиях. В третьих - самостоятельно строиться в круг, подравниваться или находить свое место по сигналу.

Таким образом, в играх одно движение выполняется при разном построении, в разных ситуациях. Это имеет большое значение для развития у детей координации движений, умения ориентироваться в пространстве, способствует воспитанию активности и самостоятельности.

Использование небольших художественных текстов и ритмов речи подсказывают малышам движения и заменяют правила игры («Зайка беленький сидит», «Мой веселый звонкий мяч» и др.). Не беда, если некоторые дети, участвуя в игре, молчат и не произносят слова со всеми вместе. Позднее они сделают это с удовольствием.

Выполнение правил игры способствует развитию у детей организованности, дисциплинированности, воспитанию умений подчинять свои действия общим для коллектива задачам, сдерживать их, действовать осмысленно. Основные требования к детям этого возраста: действовать по сигналу (разрешению, хлопку, удару в бубен), передвигаться друг за другом; выполнив задание, возвращаться на свое место. В игре дети должны действовать определенным способом (ползти на четвереньках, бросать мяч двумя руками и пр.) и соблюдать его хотя бы в общих чертах. Всего в месяц проводится 4 занятия. Каждое занятие рекомендуется проводить в течение двух недель. Это объясняется тем, что рефлексы, которые лежат в основе движений, требуют многократного повторения. По данным исследований психологов, педагогов (А.В.Запорожец, П.Я.Гальперин, Н.М.Аксарина, Г.М.Лямина), необходимо не менее четырех повторений, чтобы ребенок овладел действием. Однако повторение одного и того же содержания без каких-либо изменений может снизить интерес детей к занятию. Поэтому на одном и том же программном содержании следует по мере необходимости вносить изменения. Может быть изменено условие выполнения (подползали под дугу - дали задание подползти под скамью, под стул и т.д.); можно заменить пособие, с которым ребенок действовал (бросал мяч - мячи заменили шишками, снежками и т.д.).

В результате правильно организованной работы у малышей будет накоплен определенный багаж двигательных умений и навыков, сформирован

интерес к занятиям двигательной активностью, получен позитивный социальный опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Под влиянием физической и психической нагрузки будут повышаться функциональные возможности детского организма, увеличиваться его сопротивляемость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды, улучшаться эмоциональное состояние, ориентировать детей на сотрудничество и совместное общение. Систематические физкультурные мероприятия помогут снять напряжение и скованность у малышей и поспособствуют более легкому привыканию к новым условиям в период адаптации в детском саду.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка влияния физкультурных занятий на двигательный потенциал детей и личностное развитие опирается на показатели диагностического наблюдения за двигательным опытом (разнообразия движений) в самостоятельной двигательной деятельности детей 2-3 лет. Диагностика проводится в виде наблюдения за игровой деятельностью детей и нацелена на определение степени «умелости» ребенка, т.е. выявляет уровень овладения двигательными умениями (разнообразие движений), показателями положительного эмоционального состояния и уровнем общения, предусмотренными программой.

Диагностическое наблюдение проводится в начале и на этапе завершения обучения (методика М.Н.Дедулевич, В.А.Шишкина).

Задачи:

1. Выявить разнообразие и качество движений детей в самостоятельной деятельности.
2. Определить динамику в развитии движений по мере приобретения двигательного опыта.
3. Оценить эмоциональное состояние детей, наличие «ситуации успеха», общения в условиях самостоятельной двигательной деятельности.

Организационно-методические требования.

Наблюдение поводит инструктор по физической культуре, а методическая служба осуществляет контроль за его проведением.

Необходимо подготовить помещение: проветрить, подготовить атрибуты для игр, необходимые спортивные снаряды.

Наблюдение лучше проводить в процессе свободных игр, в специально созданных условиях, чтобы у детей возникал интерес к двигательной

активности, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок и испытали психологический комфорт от общения друг с другом.

Особенности методики.

В физкультурном зале раскладываются простые, хорошо знакомые детям пособия (мяч, обруч, скакалка, мешочки), каждое – по количеству детей. Детям предлагается использовать любые по собственному желанию.

Ставится задача: показать как можно больше различных движений с этими пособиями. Наблюдение за детьми ведется индивидуально в течение 15 мин.

Анализ результатов наблюдения

1. Разнообразие движений.

Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения); одно и то же движение, выполняемое с другим пособием или с двумя, в паре со сверстником и т.п., считается как новое.

2. Уровень самостоятельного двигательного опыта.

Низкий (I): движения неуверенные, однообразные, репродуктивные; имеется попытка подражать в движениях сверстникам.

Средний (II): движения достаточно уверенные, поисково-творческие, с хорошей ориентировкой в пространстве, ребенок с интересом наблюдает за кем-либо из детей, точно воспроизводит движение.

Высокий (III): свободно использует все пособия; движения уверенные, достаточно точные; выполняет одно-два сложных движения; наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему, творчески (комбинирует, ищет новые движения и др.).

3. Эмоциональное состояние.

Показатели положительного эмоционального состояния: активность (в том числе двигательная, речевая); интерес к движениям; настойчивость в овладении движениями; внешнее выражение эмоций (сосредоточенность, улыбка, радость и т.п.).

4. Уровень общения:

Низкий (I) – ребенок не проявляет попытки к взаимодействию с другими детьми;

Средний (II) - пытается обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение;

Высокий (III) - активно вступает во взаимодействие со сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других.

Критериями оценки целесообразно считать:

- уровень двигательной активности ребенка (оптимальная, малая подвижность, гиперподвижность);
- разнообразие движений, которые ребенок использует в своей самостоятельной деятельности; уровень физической подготовленности. При этом физическую подготовленность следует рассматривать не в качестве самоцели, а как результат оптимизации двигательного поведения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей детей при поступлении в объединение по конкретной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств детей; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения детей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Формы фиксации результатов:

- информационная карта «Оценка разнообразия движений (двигательного опыта) в самостоятельной двигательной деятельности детей 2-3 лет»;
- информационная карта «Оценка самостоятельного двигательного опыта детей 2-3 лет»;
- информационная карта «Оценка эмоционального состояния детей 2-3 лет»;
- анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- журнал посещаемости физкультурных занятий;
- технологические карты, видеозаписи и фотографии физкультурных занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс программы «Малыши на старте»

УМК программы состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для организации и проведения физкультурных занятий, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для родителей по вопросам физического воспитания детей 2-3 лет;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по развитию движений у детей 2-3 лет.

Дидактические средства

- иллюстративный материал к подвижным играм, в соответствие с темами программы:
- картотека подвижных игр;
- шапочки животных для подвижных игр;
- дидактические картинки по теме занятия;
- электронные образовательные ресурсы:
- презентации, банк фото и видеоматериалов о проведении физкультурных занятий.

Основой *третьего компонента* - системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:
- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, тестовые задания);
- конспекты занятий, технологические карты;
- самоанализ деятельности по программе.

Приложение 1

Список детей, посещающих кружок «Малыши на старте»

№	Фамилия, имя ребёнка	Дата рождения	Физкультурная гр
Группа №3 «Малышок»			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Группа №4 «Птички - невелички»			

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Приложение 2

Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому образованию и воспитанию детей 2-3 лет.

Пояснительная записка

Планирование составлено в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Малыши на старте».

Планирование составлено в виде таблицы, в которой представлены основные составляющие работы инструктора по физической культуре по программе: название месяца, тема месяца, задачи физкультурных занятий, развивающая предметно-пространственная среда (РППС), запланированная для проведения физкультурных занятий, взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников. Реализация программы осуществляется в форме кружковой работы, по основному направлению - физическому.

Занятия проходят в спортивном зале, 2 раза в неделю. Тематика занятия рассчитана на один месяц. Запланированные задачи образовательно-воспитательной деятельности рассчитаны на 2 недели.

Взаимодействие с родителями осуществляется посредством памяток и консультаций, презентаций, фотоколлажей, фотоотчетов, видеопросмотров, совместных занятий с участием родителей, по ходу реализации программы дополнительного образования «Малыши на старте».

№ недели	**Тема месяца**	**Задачи**	**Источники**	**РППС**	**Взаимодействие с родителями**
НОЯБРЬ					

1-2	Вводное занятие. Мой веселый, звонкий мяч	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закрепить умение прыгать с продвижением вперед. *Воспитательные задачи:* воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание. Наблюдение за самостоятельными играми.	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 69-70).	Мячи среднего размера (один на двоих), кубики или другие предметы высотой 10-15 см (3-4 шт.), ленточки (5 шт.), бревно - мягкий модуль, флажки по количеству детей.	объявление

3-4	Идем в гости …	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи: у*пражнять детей в ходьбе в разных направлениях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за взрослым. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. *Воспитательные задачи:* воспитывать самостоятельность, активность. Дать представления о понятиях - «прямая», «извилистая».	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 69-70).	Мячи среднего размера (один на двоих), кубики или другие предметы высотой 10-15 см (3-4 шт.), ленточки (5 шт.), бревно - мягкий модуль, флажки по количеству детей.	Выступление на родительском собрании
ДЕКАБРЬ					
1-2	Малыши-крепыши.	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. *Воспитательные задачи:* вызывать положительные эмоции от выполнения заданий,	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 70-71).	Мешочки с песком (вес 150 г), стойки с веревкой, игрушка собака. Твердая и мягкая дорожки, веревки длиной 2 м (2 шт).	интерактивный форум «Вопрос-ответ»

		от общения с детьми и со взрослым.			
3-4	Быстрые ножки бегут по дорожке	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. *Воспитательные задачи:* воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 70-71).	Мешочки с песком (вес 150 г), стойки с веревкой, игрушка собака. Твердая и мягкая дорожки, веревки длиной 2 м (2 шт).	интерактивный форум «Вопрос-ответ»
ЯНВАРЬ					

1-2	Дорожки здоровья (совместные игры с участием родителей).	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подрезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. *Воспитательные задачи:* воспитывать самостоятельность, активность.	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 71-72). Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г.	Дуги (2 шт), мячи и ленточки, стойки. Палочка с привязанными к ней лентами, узкая дорожка, мячи средних размеров.	Фото-отчет
3-4	Мы Мороза не боимся	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* совершенствовать ходьбу и бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. *Воспитательные задачи:* вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 71-72).	Дуги (2 шт), мячи (по количеству детей), стойки, ленточки (по количеству детей). Палочка с привязанными к ней лентами, узкая дорожка, мячи средних размеров (по количеству детей).	Беседы

		Наблюдение за самостоятельной деятельностью.			
ФЕВРАЛЬ					
1-2	Поиграем с Тузиком	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. *Воспитательные задачи:* воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах.	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 72-74). Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г.	Стойки с веревкой и колокольчиком или погремушкой, дорожка твердая и мягкая (длина 2,5-3 м, ширин 25-30 см).	Видео-просмотр занятия (возможен открытый просмотр)

		Активизировать словарь детей.			
3-4	Мы шагаем на парад	Оздоровительные задачи: развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Закреплять представления о цвете, форме предмета. *Воспитательные задачи:* вызывать чувство радости общения со взрослым и сверстниками.	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 72-74). Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г.	Нагрудные эмблемы с изображением машин (по числу детей), дорожки разного типа, круги, квадраты, треугольники из картона (гаражи).	Совместные игры с папами
МАРТ					

1-2	Мы-спортсмены! (Видеоотчет).	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. *Воспитательные задачи:* воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 74-75). Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г.	Гимнастическая скамейка, обручи и мячи. Дорожки: узкая, мягкая, извилистая; игрушки крупные: заяц, лиса, волк (можно по выбору взрослого); клубочки разноцветные из мягких ниток диаметром 8-10 см.	Совместные игры с мамами
3-4	Птички-невелички	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* совершенствовать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль). *Воспитательные задачи:* воспитывать самостоятельность, инициативность, общительность,	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 74-75).	Скамейка, обручи и мячи (по количеству детей). Дорожки: узкая, мягкая, извилистая; игрушки крупные: заяц, лиса, волк (можно по выбору взрослого);	фотоотчет
АПРЕЛЬ					

1-2	Играем с зайкой.	*Оздоровительные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. *Образовательные задачи:* совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность. *Воспитательные задачи:*воспитывать самостоятельность и общительность в игре. Наблюдение за самостоятельными играми детей.	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 76-77). Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г.	Гимнастическая скамейка, предметы для перемигивания высотой 20-25 см, две корзины, кубики (по количеству детей).	интерактивный форум «Вопрос-ответ»
3-4	Ленты разноцветные (фотоотчет).	*Оздоровительные задачи:* укреплять мышечный корсет. *Образовательные задачи:* развивать навыки правильного дыхания. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». *Воспитательные задачи:* воспитывать внимание и ловкость.	Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей (стр. 76-77)	Стойки (2 шт) с натянутой на них сеткой, мячи небольших размеров, погремушки, дорожка шириной 25-30 см, круги, квадраты, треугольники из картона.	анкеты

Приложение 3

Содержание деятельности по развитию основных движений

Вид движения	**Первое полугодие**	**Второе полугодие**
Ходьба	Стайкой за взрослым и в заданном направлении; по кругу, взявшись за руки; парами, держась за руки; врассыпную; друг за другом; между предметами (кубики, погремушки, мячи и др.); перешагивая линии, палки, кубы (бруски).	На носочках; с переходом от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; ходьба на месте с шагами вперед, вбок, назад; ходьба с флажком, ленточкой (платочком) в руке.
Бег	Гурьбой за взрослым, убегая от него; в заданном направлении; догоняя катящиеся предметы; с переходом от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе; непрерывный бег в течение 20-30 с; медленный бег на дистанцию до 45-50 м.	В разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; между линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 40-30 см); непрерывный бег в течение 30-40 с; медленный бег на дистанцию до 80 м.
Прыжки	На двух ногах на месте; с продвижением вперед; через 1, 2 параллельные линии или веревки (расстояние 10-20 см).	С места на двух ногах как можно дальше; через 2 параллельные линии (веревки, положенные на пол) (расстояние 20-30 см); подпрыгивание вверх так, чтобы коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см.

Ползание и лазание	На четвереньках проползти до предмета (погремушка, ленточка, мяч) (расстояние 3-4 м), взять его, выпрямиться и поднять вверх над головой, можно помахать. Стать на четвереньки, ползти 2-3 м, проползти под дугу, веревку, между ножками стула (высота 30-40 см); встать, выпрямиться, поднять руки вверх, похлопать в ладоши.	Войти на доску, стать на четвереньки, проползти до конца пособия, выпрямиться, сойти с пособия. Влезть на стремянку и слезть с нее произвольным способом.
Бросание и ловля	Скатывать мяч по наклонному желобу (доске); прокатывать мяч взрослому двумя руками стоя и сидя; задерживать катящийся мяч. Самостоятельно брать и класть мяч в корзину. Передавать мячи друг другу. Отбрасывать мяч от груди двумя руками. Бросать мяч двумя руками снизу.	Бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать предмет в стоящую на полу цель (корзину) с расстояния 100-125 см двумя руками, одной рукой. Бросать мячи, мешочки с песком (шишки, камешки и др.) вдаль. Перебрасывать мяч через веревку (сетку) с расстояния 1-1,5 м (высота на уровне роста ребенка). Ловить мяч, брошенный взрослым.
Упражнения в равновесии	Ходить: по прямой дорожке, намеченной мелом или выложенной шнурами на полу (ширина 20 см); по доске, с приподнятой одним концом наклонно от пола на высоту 20 см; по гимнастической скамейке. Перешагивать препятствия: кубики, палочки, линии и пр. (на высоте 10-15 см). Перешагивать из обруча в обруч.	Ходить: по извилистой дорожке, извилистому шнуру (2-3 м), между линиями; по бревну со стесанной поверхностью; на четвереньках по гимнастической скамейке. Перешагивать с ящика на ящик. Подниматься без помощи рук на скамейку (высота 25 см), стоять на ней, держа руки в стороны, сходить вниз. Подниматься на носки и снова спускаться на всю ступню. Кружиться на месте.

Приложение 4

Содержание подвижных игр и игровых упражнений с использованием основных видов движений

Название игры	**Содержание игры**	**Методические указания**
Игры с ходьбой и бегом		
В гости	Дети сидят на скамье. Инструктор сообщает, что сейчас все пойдут в гости, предлагает придумать к кому и показывает место, где они живут. Воспитатель говорит: «Пойдемте, дети, погуляем, только никуда по дороге заходить не будем, прямо пойдем…». «Уже поздно, пора домой ,пойдемте потихонечку», они возвращаются на свои места.	Перед началом игры надо расположить несколько кукол в другом месте комнаты. При повторении игры навещать этих кукол.
Поезд	Дети сидят на скамеечках. Взрослый предлагает занять места в воображаемых вагончиках. Все двигаются друг за другом и поют песенку: *Вот поезд наш едет, колеса стучат,* *А в поезде нашем ребята сидят,* *Ту-ту-ту-ту.* Остановка - можно выйти погулять. Взрослый говорит, что пора в путь. - *Все в вагончики - по местам!* *Чух-чух, чух-чух-чух-чух,* *Бежит паровоз, далеко, далеко* *Ребят он повез. Но вот остановка...* Дети выходят и гуляют. По сигналу: «Скорее садитесь в поезд, едем дальше!» Малыши занимают свои места, вместе изображают гудок - и двигаются дальше.	При движении можно показать малышам движения рук, имитирующие движения колес. После того, когда дети выйдут гулять, можно предложить им пособирать грибы, ягоды или поиграть в мяч, с обручем и т.д. Для таких игр необходимо освободить как можно больше места.

Догони мяч	Дети играют на площадке кто с кем хочет. Взрослый подзывает нескольких малышей, предлагает им побегать за мячом и поиграть с ним. Называя имена детей, надо поочередно раскатывать мячи в разных направлениях. Ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит педагогу.	Двухлетний ребенок способен с интересом бегать за брошенным воспитателем мячом много раз подряд. В игре могут учавствовать 8-10 детей. Можно рассыпать сразу все мячи, чтобы малыши одновременно бежали за ними. Можно использовать резиновые кольца, мягкие мешочки.
По тропинке	На полу проводятся 2 параллельные линии (или 2 веревки) длиной 2,5-3 м на расстоянии 25 - 30 см. Инструктор говорит, что малыши пойдут гулять. Идти надо осторожно по узкой тропике. Дети идут медленно друг за другом между между начерченными линиями. Потом возвращаются.	Необходимо следить, чтобы дети не наступал на линии, не мешали друг другу, не наталкивались на впереди идущего.
Через ручеек	На полу лежит доска (ширина 25-30 см, длина 2-2,5 м). Это мостик через ручеек. На одном берегу ручейка растут пестрые цветы: маки, васильки, ромашки (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки). Дети переходят на ту сторону ручейка, собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются домой. Игра повторяется 3-4 раза.	необходимо следить за тем, чтобы дети ступали мостику, приговаривает: «Ручеек быстрый, глубокий, надо идти осторожно, не замочить ноги».

Кто тише?	Дети идут вместе с взрослым. Неожиданно инструктор произносит: «Ну, а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках. Вот так» (показывает). Дети поднимаются на носочки и стараются пройти как можно тише. Они продолжают идти в том же направлении. Взрослый незаметно отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут к воспитателю, окружают его, тот разговаривает с ними, отмечает, что они старательно и хорошо выполнили упражнение.	Некоторые дети 3 лет при ходьбе на носках неестественно пригибают голову, втягивают ее в плечи. Им кажется, что так они тише идут. Надо указывать малышам на ошибки, стараться исправлять их. Ходьба на носочках укрепляет свод стопы, поэтому она полезна для физического развития ребенка. Однако, не следует утомлять детей длительным выполнением этого упражнения.
Перешагни через палку/бревышко	На пол посередине комнаты кладут параллельно 2 палки (на расстоянии 1 м). На одной стороне комнаты ставится стул с флажком на сиденье. Дети находятся на другой стороне зала. Ребенок становится в 2- 3 шагах от палок лицом к ним. По указанию взрослого он идет до первой палки, перешагивает сначала через нее, затем через вторую палку. Идет к флажку, берет его, поднимает вверх и машет. Затем кладет флажок на место, отходит в сторону и возвращается на свое место. Задание выполняет следующий.	Если после нескольких повторений это задание окажется для детей слишком легким и они будут быстро и уверенно его выполнять, следует усложнить упражнение: положить на пол параллельно 4 - 6 палок и предложить малышам перешагивать через них.
Догоните меня	Дети сидят на скамье или стоят за линией на одной стороне площадки. «Догоните меня!»- говорит инструктор и бежит к противоположной стороне площадки. Дети стараются его поймать. Когда дети подбегают к нему, воспитатель останавливается со словами: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети бегут на свои места.	Сначала игру целесообразно проводить с небольшой группой детей, затем количество играющих можно увеличить до 10-12 человек. Взрослый не должен бежать от детей быстро. Когда дети догонят его, следует похвалить их.

Воробышки и автомобиль	Дети садятся на стульчики или скамейки на одной стороне комнаты или площадки. Это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне площадки стоит воспитатель, изображая автомобиль. На слова воспитателя «полетели, воробышки на дорожку» - дети бегают по площадке, размахивая руками, как птички крылышками. Взрослый через некоторое время говорит: «Осторожно, автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки». Автомобиль, выехав из гаража, едет в сторону воробышков. Воробышки улетают в гнездышки (садятся на стульчики). Автомобиль возвращается в гараж.	К игре вначале привлекается небольшое число детей (10-12), затем всю группу. Воспитатель вначале предварительно показывает, как летают воробышки, как они клюют зернышки. Дети, подражая воробышкам, выполняют все эти действия, затем можно включить в игру роль автомобиля. Взрослый выполняет ее сам. Только после многократных повторений он поручает ее активному ребенку. Автомобиль едет не слишком быстро, чтобы дать возможность всем птичкам найти свои гнездышки.
Поезд	Педагог предлагает детям стать друг за другом. Говорит: «Это вагончики, а я буду паровоз» - и сам становится впереди детей. Паровоз дает гудок, поезд начинает двигаться, вначале медленно, затем быстрее (произносятся звуки «чу-чу-чу»; малыши постепенно ускоряют шаг и бегут). Затем взрослый замедляет движение, поезд постепенно останавливается. Инструктор говорит при этом: «Поезд подошел к станции. Вот и остановка». Затем он «даст гудок», и поезд следует дальше.	Вначале в колонну строится небольшое количество детей, остальные сидят на стульчиках и смотрят. При повторении игры число участников можно увеличить до 12- 15. Роль паровоза выполняет взрослый, лишь после многократных повторений игры эту роль можно передать наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики не отстали.

Самолеты	Дети изображают летчиков на самолетах. Они стоят в разных местах площадки. На сигнал педагога «к полету готовься» малыши делают руками вращательные движения - заводят моторы. По сигналу «летите» они разводят руки в стороны и бегут врассыпную по площадке. По команде «На посадку!» самолеты останавливаются и приземляются (дети опускаются на одно колено).	По команде «На посадку» дети находят свои места: в кругу, на скамье или в обручах.
Пузырь	Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, становясь плотно друг к другу. На слова «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой, да не лопайся», дети отходят назад, держась за руки до тех пор, пока взрослый не скажет: «Лопнул пузырь!». По этому сигналу малыши опускают руки и приседают на корточки, произнося«Хлоп!». Можно после слов «Лопнул пузырь» предложить детям, не разрывая рук, двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит). После чего снова «надувать пузырь».	Слова текста педагог должен произносить четко, ясно, не торопясь, привлекая и детей к повторению слов.
Солнышко и дождик	Дети сидят на скамейках или стульчиках. Взрослый говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов «Дождик! Скорее бегите домой!» они возвращаются на свои места. Когда педагог снова скажет: «Солнышко выглянуло! Можно идти гулять»- игра повторяется.	Вначале в игре участвует небольшое число детей. Потом-10- 12 и более. Можно использовать большой цветной зонтик. Под него малыши прячутся вместо того, чтобы садиться на стулья. Во время прогулки можно предложить детям собирать цветы, ягоды, ходить парами, кружиться и т. п.

Игры с ползанием и лазанием		
Доползи до погремушки/флажка	Дети стоят вдоль одной линии. На расстоянии 4 м на полу положен флажок или погремушка. Взрослый называет кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и погреметь (или помахать над головой флажком), затем положить на пол и на свое место. Затем, все дети одновременно выполняют это задание. Такое задание вызывает у малышей стремление доползти до цели как можно скорее. Если играют несколько человек (3-5) или сразу все, тогда для каждого следует приготовить отдельную игрушку.	Игра проходит оживленно. Однако в этом случае снижается качество движения- ползания. Ребенок спешит, нарушает правильную координацию. Поэтому не следует специально нацеливать внимание детей на быстроту передвижения. Малыши, не занятые в упражнении, перед его началом с удовольствием произносят хором: «Раз, два, три-ползи!» - и с радостью хлопают в ладоши при окончании. Таким образом, вся группа активно участвует в игре.
Отпусти мяч	Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. На расстоянии 4- 5 м стоит стойка с подвешенной на уровне роста ребенка сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Между детьми и стойкой, примерно на середине, стоит дуга- воротца. Взрослый называет кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках проползти до дуги, затем под дугой до мяча, встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.	Для воротцев можно использовать стул, столик (проползти между ножками), обруч. Детей 3 лет следует учить подлезать и пролезать разными способами: ползти на четвереньках, идти под препятствием пригнувшись, но не дотрагиваясь руками до земли. При этом малыши учатся различать понятия «проползти» и «пройти».

Не наступи на линию	Взрослый проводит на полу параллельные линии длиной 3-4 м (на расстоянии 40-50 см друг от друга). Играющие поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не наступать на них. В конце коридора ребенок встает, поднимает обе руки верх, потягивается, затем возвращается к исходному положению.	Для игры можно использовать и доску, положенную на пол.
Будь осторожен	Дети сидят на стульях, расставленных вдоль гимнастической скамейки. По одному они подходят к концу скамейки, становятся на четвереньки опираясь на руки и колени, проползают по скамейке до конца, придерживаясь за ее края. На конце скамейки надо встать и сойти с нее.	Взрослый помогает ребенку, придерживает его. Упражнения можно проводить и на наклонной доске; ползти можно вверх и вниз.
Перелезь через бревно	Дети стоят вдоль одной стены комнаты. Впереди, на расстоянии 2,5- 3 м, лежит бревно, а дальше на полу размещены игрушки (по числу детей). Педагог предлагает малышам на четвереньках доползти до бревна, перелезть через него и, продолжая двигаться на четвереньках, доползти до игрушки, взять ее в руки, встать, поднять предмет над головой двумя руками, показать воспитателю, затем положить на место.	В качестве препятствий используются и другие предметы- продолговатый ящик, скамейка, мягкий валик. Упражнение могут выполнять сразу все дети. Педагогу надо следить за тем, чтобы, приблизившись к препятствию, малыш не вставал, а переползал через него на четвереньках.
Обезьянки	Взрослый предлагает двум детям (обезьянкам) подойти к стремянке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4-ю рейку (дерево) за фруктами или орехами. Затем на стремянку залезает следующая пара.	Необходимо осуществлять страховку. Важно подбадривать детей за смелость. Когда малыши научатся уверенно взбираться на стремянку и спускаться с нее, можно предложить им залезать на гимнастическую стенку.

Игры с бросанием и ловлей мяча		
Лови мяч	Дети становятся в кружок (за полоску, к стене). Взрослый в руках держит большой мяч (диаметр 18- 20 см). По просьбе: «Юра, лови мяч!» - педагог бросает мяч ребенку. Тот ловит мяч и бросает его обратно.	Педагог следит, чтобы дети энергично бросали мяч двумя руками слегка вытягивая руки вперед и захватывая кистями, не прижимая к груди.
Прокати мяч	Дети садятся на пол в кружок (ноги врозь или скрестно), воспитатель стоит в центре круга с мячом в руках. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Малыши ловят мяч и катят его воспитателю.	Когда дети освоят эти движения, вместо педагога в центре круга может находиться ребенок.
Попади в воротца	Дети сидят на скамейке, недалеко от них проведена линия, а на расстоянии 2-3 шагов от нее стоят воротца (дуга). Ребенок встает, подходит к линии, наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротца. Прокатив 3- 4 мяча, он собирает их. Задание выполняет следующий.	Мяч можно отталкивать одной и двумя руками. Когда дети освоят попадание в воротца, можно дать им задание сбивать кеглю и т.п.

Брось далеко/ Целься вернее/ Попади в корзину	Дети стоят в кругу, каждый держит в руке маленький мячик или мешочек с песком. В центре круга большая корзина (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). По сигналу «Бросили!» дети замахиваются и бросают мяч в ящик. Подходя к ящику, берут по одному мячу, возвращаются на свои места и снова бросают в цель.	В игре одновременно участвуют не более 8- 10 человек. При метании в цель большинство детей бросают предмет одной рукой от плеча. Детям следует показать и способ метания одной рукой снизу, так как этим способам им легче всего попадать, точно в цель. Надо учитывать, что при метании в цель детям этого возраста больше всего нравятся игры-упражнения, в которых мяч, мешочек, шарик попадает в действительную цель. Лучше всего, если предмет может в ней задерживаться (корзина).
Игры с прыжками		
Мой веселый звонкий мяч	Дети занимают удобное место в зале. Взрослый показывает как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом взрослый приговаривает: *Мой веселый звонкий мяч,* *Ты куда пустился вскачь?* *Красный, желтый, голубой* *Не угнаться за тобой!* Затем он вызывает 2-3 детей и предлагает им попрыгать вместе с мячом. Снова проделывает упражнения с мячом, сопровождая их чтением стихов. Закончив стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!». Малыши перестают прыгать и убегают, а взрослый делает вид, что ловит их.	При повторении игры педагог вызывает большее число детей. Заканчивая игру, можно предложить всем малышам одновременно быть мячиками. Воспитатель должен произносить текст в довольно быстром темпе, соответствующем прыжкам детей (а они довольно часты). Если дети не смогут воспроизвести движения мяча, им надо показать это.

Птички в гнездышках	Дети становятся на небольшое возвышение - доску кубики, бруски (высота 5- 10 см), расположенные на одной стороне комнаты, площадки. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки. Дети спрыгивают с возвышений и бегают размахивая руками, - летают. Они приседают, клюют зернышки (стучат пальчиками по коленям). На слова воспитателя: «Дождик пошел, все птички спрятались в гнездышки!» - дети бегут на свои места.	Перед проведением игры необходимо приготовить такое количестве кубиков, брусков, чтобы хватило всем детям. Расположить их надо на одной стороне площадки, или комнаты на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы каждый ребенок мог мягко спрыгивать; если нужно, помогает встать на возвышение после бега. При повторении игры сигнал может быть дан одним словом «Солнышко!» или «Дождик»!
Игры на ориентировку в пространстве		
Где игрушка?	Дети стоят группой по одну сторону. Взрослый предлагает им отвернуться к стене и закрыть глаза. В это время инструктор с кладет игрушку в условленном месте. Инструктор предлагает найти предмет.	При не однократном повторении игры прятать игрушку может кто-либо из детей участвующих в игре.
Найди флажок	Дети сидят на стульях по одну сторону комнаты. Воспитатель предлагает им закрыть глаза, а сам тем временем раскладывает флажки (по количеству детей) в разных местах комнаты. Затем говорит: «Найдите спрятанные флажки». Тот, кто найдет флажок, берет его и подходит к взрослому.	Флажки должны быть одного цвета, в противном случае при выборе флажка могут возникнуть конфликты. Флажки нужно раскладывать так, чтобы дети могли их легко найти и достать.