

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 39
Кировского района Санкт-Петербурга

Принята

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024г. № 3

Утверждена

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2024г. № 39-од
Заведующий _____ /Г.Н.Рожкова/

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для первой младшей группы**
программа рассчитана на детей дошкольного
возраста 2 – 3 лет

Составила:
инструктор по физической культуре
Гарист О.А.

Санкт-Петербург
2024г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1.Целевой раздел	4
1.1.Цель рабочей программы	4
1.2. Задачи рабочей программы	4
1.3. Примерный перечень основных видов движений, подвижных игр и упражнений	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенностей детей 1 младшей группы	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы	6
2. Содержательный раздел	7
2.1. Расписание занятий	8
2.2. Календарно-тематическое планирование	9
3. Организационный раздел	13
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	13
3.2 Режим двигательной активности	14
4. Список методической литературы	16

Пояснительная записка

Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми группы общеразвивающей направленности от 2 до 3 лет.

Рабочая программа разработана на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга» (утверждена приказом от 31.08.2023 г. № 30);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки №1155 от 17 октября 2013 года.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

I. Целевой раздел

1.1 Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

1.2. Задачи на год:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

1.3. Примерный перечень основных видов движений, подвижных игр и упражнений

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в

горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур(линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. - «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 1 младшей группы

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети первой младшей группы должны уметь:

ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;

выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться;

прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и прыгать не менее, чем на 40 см.;

брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу;

выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;

соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Дети должны иметь представление:

о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

II. Содержательный раздел

От 1 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;

создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных

играх, побуждать к самостоятельным действиям;

укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создаёт эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

Основные движения.

Бросание и катание. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя.

Ползание, лазанье. Ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1–1,5 метра).

Ходьба. Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении.

Упражнение в равновесии. Ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения. Педагог помогает детям выполнять упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и др.) и без них. В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40–45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

Подвижные игры и игровые упражнения. Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и др.).

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям

«Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Расписание занятий

Дни недели	Группы	Первая младшая группа №1	Первая младшая группа №2
Понедельник			
Вторник		15.50-16.00	16.10-16.20
Среда			
Четверг			
Пятница		9.00-9.10	9.20-9.30

2.2. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Неделя	Цель	Вид деятельности	Используемая литература
1	сентябрь	1 неделя	Формировать умение начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	Двигательная активность	С.Я.Лайзанае «Физическая культура для малышей», стр. 73
2	сентябрь	2 неделя	Формировать умение ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать умение ползать	Двигательная активность	С.Я.Лайзанае «Физическая культура для малышей», стр. 74
3	сентябрь	3 неделя	Формировать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание	Двигательная активность	С.Я.Лайзанае «Физическая культура для малышей», стр. 75
4	сентябрь	4 неделя	Формировать умение ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой; развивать умение бегать в определенном направлении	Двигательная активность	С.Я.Лайзанае «Физическая культура для малышей», стр. 76
5	октябрь	1 неделя	Развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	Двигательная активность	С.Я.Лайзанае «Физическая культура для малышей», стр. 77
6	октябрь	2 неделя	Формировать умение ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие; способствовать развитию умения действовать по сигналу.	Двигательная активность	С.Я.Лайзанае «Физическая культура для малышей», стр.77 - 78
7	октябрь	3 неделя	Формировать умение бросать мяч из – за головы двумя руками; упражнять в ползании на четвереньках; совершенствовать умение двигаться в определенном направлении.	Двигательная активность	С.Я.Лайзанае «Физическая культура для малышей», стр. 79 - 80
9	октябрь	4 неделя	Формировать умение ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность, упражнять в катании	Двигательная активность	С.Я.Лайзанае «Физическая культура для малышей», стр.

			мяча, формировать умение внимательно слушать и ждать сигнала для начала движения.		82
10	ноябрь	1 неделя	Формировать умение ходить по кругу, взявшись за руки; упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча. Формировать умение ходить на носочках.	Двигательная активность	С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 85 - 86
11	ноябрь	2 неделя	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении; формировать умение подлезать под дугу; совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах; упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	Двигательная активность	С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 87
12	ноябрь	3 неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; катании мяча под дугу; закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Двигательная активность	С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 89
13	ноябрь	4 неделя	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах; в ползании на четвереньках и подлезании; совершенствовать умение действовать по сигналу.	Двигательная активность	С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 91
14	декабрь	1 неделя	Формировать умение бросать на дальность правой и левой рукой; ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать внимание и координацию движений.	Двигательная активность	С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 91 - 92
15	декабрь	2 неделя	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, внимание.	Двигательная активность	С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 95
16	декабрь	3 неделя	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой; формировать умение быстро реагировать на сигнал.	Двигательная активность	С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 98
17	декабрь	4 неделя	Формировать умение катать мяч; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, приучать соблюдать направление при катании мяча, дружно играть. доске; развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость,	Двигательная активность	С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 99

			координацию движений.		
18	январь	2 неделя	Упражнять детей в прыжках в длину с места; ползании на четвереньках и подлезании под веревку; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 102
19	январь	3 неделя	Упражнять в бросании в горизонтальную цель; формировать умение прыгать в длину с места; способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 104
20	январь	4 неделя	Формировать умение катать мяч друг другу; совершенствовать бросание на дальность из – за головы; закреплять умение быстро реагировать на сигнал.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 107
21	февраль	1 неделя	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку; прыжках в длину с места.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 109
22	февраль	2 неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; формировать умение бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 110
23	февраль	3 неделя	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках; способствовать развитию глазомера и координации движений.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 112
24	февраль	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах; развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 114
25	март	1 неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; ползании на четвереньках; формировать умение становиться в круг, взявшись за руки; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 117

26	март	2 неделя	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой; упражнять в прыжках в длину с места; развивать координацию движений	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 118
27	март	3 неделя	Формировать умение бросать и ловить мяч; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и ползании на четвереньках.		С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр.119
28	март	4 неделя	Упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по гимнастической скамейке; формировать умение быстро реагировать на сигнал.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр.120
29	Апрель	1 неделя	Закрепить умение детей ходить по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках с высоты; продолжать формировать умение бросать и ловить мяч, действовать по сигналу.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 126
30	Апрель	2 неделя	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 127
31	Апрель	3 неделя	Упражнять в бросках мяча вверх и вперед, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 123- 124
32	Апрель	4 неделя	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди совершенствовать чувство равновесия.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 127
33	Май	1 неделя	Закреплять умение прыгать в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр. 131
34	Май	2 неделя	Закреплять умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, развивать чувство равновесия, координацию движений.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр.132
35	Май	3 неделя	Закреплять умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, развивать чувство равновесия.	Двигательная активность	С.Я.Лайзана «Физическая культура для малышей», стр.133

III. Организационный раздел

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Безопасность и психологический комфорт пребывания детей в физкультурном зале Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширению функциональных возможностей детского организма, формированию двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия я осуществляю с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Используемые мною формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- занятия физической культурой в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения.

Для реализации двигательной деятельности детей я использую оборудование и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Оборудование изготовлено из материалов, безвредных для здоровья детей. Все необходимое оборудование прикреплено к стенке.

Весь инвентарь отвечает санитарно-эпидемиологическим требованиям и могут быть подвергнуты влажной обработке.

На третьем году жизни у детей возрастает целенаправленность движений. В этом возрасте еще более совершенствуется ходьба. Дети передвигаются свободно, могут менять ритм и направление движения; по сигналу останавливаются, возобновляют движение, ускоряют ходьбу и бегают. Увеличивается длина шага, но движения рук и ног не всегда согласованы.

По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами. Ребенок может, не боясь потерять равновесие и упасть, носить в руках предметы, тащить их за тесемку, возить перед собой игрушку на палочке, игрушечную детскую коляску, играть с мячом (катать его, подбрасывать, перекатывать, догонять) и пр.; может встать на носочки, нагнуться и заглянуть под что-то, чтобы достать игрушку рукой или с помощью палочки.

У детей третьего года жизни бег еще не ритмичен и «тяжел» (бегут, опираясь на всю ступню, но руки работают интенсивно и свободно).

Развивается умение бросать: увеличивается сила броска, развиваются подготовительные движения к овладению навыком замаха. К трем годам ребенок умеет отбрасывать мяч от груди двумя руками вперед, забрасывать мяч в сетку, бросать и ловить большой мяч на расстоянии 70—100 см.

Совершенствуется ползание и лазанье. До 2,5 лет дети залезают на лестницу-стремянку высотой 1,5 м, а старше — на вертикальную гимнастическую стенку той же высоты. К трем годам дети умеют уже подлезать под веревку, подпрыгивать на двух ногах.

3.2 Режим двигательной активности

Режим двигательной активности детей первой младшей группы № 1

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
2.	Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе))		10			10
3.	Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)	10		10		
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	5	5	5	5	5
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	20	20	20	20	20
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	40	40	40	40	40
11.	Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	40	40	40	40	40
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	-	-	-	-
15.	Физкультурный праздник	-	-	-	-	-
	Итого:	144	144	144	134	144

Режим двигательной активности детей первой младшей группы № 2

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
2.	Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе))		10			10
3.	Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)		10		10	
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	5	5	5	5	5
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	20	20	20	20	20
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	40	40	40	40	40
11.	Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	40	40	40	40	40
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	-	-	-	-
15.	Физкультурный праздник	-	-	-	-	-
	Итого:	134	154	134	144	144

IV. Список методической литературы

1. Комплексные занятия по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Первая младшая группа/ авт.-сост.О.П.Власенко и др. –Волгоград: Учитель, 2015г.
2. Н.С. Голицына. Годовое комплексно-тематическое планирование в детском саду. Занятия. Деятельность в режиме дня. 1-я младшая группа. М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2014г.
3. Н.С. Голицына. Конспекты комплексно-тематических занятий. 1-я младшая группа. Интегрированный подход. М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2014г.
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.1-я младшая группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014г.
5. С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей. М.: Просвещение, 1987г.
6. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014г.