

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 67 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено и принято:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 67  
Невского района Санкт – Петербурга  
О. А. Головина  
Приказ № 80 «31» августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре  
общеразвивающей направленности на 2020 – 2021 учебный год

### 2 – 3 года

Составлена на основе  
ООПДО ГБДОУ детский сад № 67 Невского района Санкт – Петербурга

**Составитель:**

Инструктор по физической  
культуре:

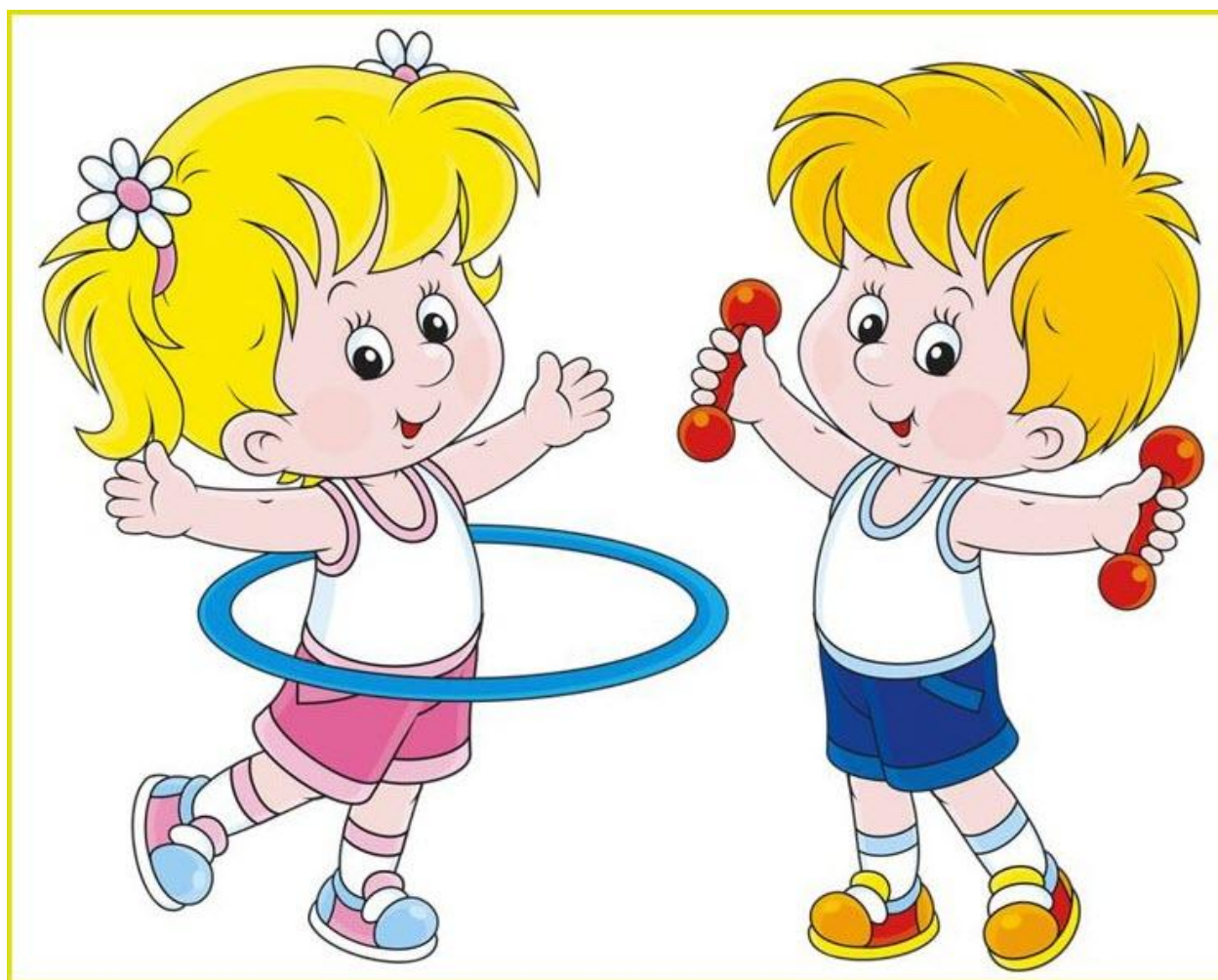
Постыка Юлия Александровна

Санкт – Петербург  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
	Пояснительная записка	4
	Цели и задачи	4
	Принципы и подходы к формированию программы	5
	Приоритетное направление	6
	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 2 – 3 лет	10
	Интеграция образовательной области «физическое развитие»	13
	Целевые ориентиры	13
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	15
	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для дошкольников 2 – 3 лет	16
	Методы и приемы организации работы по физическому развитию	18
	Способы и направления поддержки инициативы дошкольников от 2 до 3 лет	19
	План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями/законными представителями	20
	План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и музыкальным руководителем	23
	Организационно – методическая работа	23
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	24
	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста 2 – 3 лет	25
	Организация дистанционного обучения	27
	Режим дня группы раннего возраста (2 - 3 года) Холодный период	30
	Режим дня группы раннего возраста (2 - 3 года) Тёплый период	30
	Режим двигательной активности	31
	НООД по физической культуре для детей раннего дошкольного возраста от 2 до 3 лет	32
	Расписание утренней гимнастики для детей раннего дошкольного возраста 2 – 3 лет	33
	Расписание гимнастики пробуждения для детей раннего возраста 2 – 3 лет	33
	Продолжительность НООД по физической культуре/максимальный объем учебной нагрузки для детей раннего дошкольного возраста 2 – 3 лет	34
	Учебный план для детей раннего дошкольного возраста 2 – 3 лет	34
	Комплексно – тематический план	35
	Комплексно – тематическое планирование инструктора по физической культуре ранний возраст	36
	Программно – методическое обеспечение	40
	Материально – техническое обеспечение	41
	Оборудование гимнастического комплекса ТИСА	41
	Оборудование спортивной площадки	42
	Приложения	43
	Литература	46

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» и тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе образовательной программы ГБДОУ детский сад № 67 Невского района Санкт – Петербурга. Программа разработана в соответствии с нормативными документами и федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда групповых помещений, спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

#### Основные цели и задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа инструктора по физической культуре строится на основании и с учетом следующих принципов:

<b>принцип</b>	<b>содержание</b>
непрерывности	выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании
постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия	постепенное увеличение нагрузок
адаптивного сбалансирования динамики нагрузок	нормирование нагрузки
цикличности	упорядочение процесса физического воспитания
возрастной адекватности	учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка
всестороннего и гармонического развития личности	содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка
оздоровительной направленности	решает задачи укрепления здоровья ребенка
единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста	формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников
научной обоснованности и практической применимости	соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики
интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей	основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
преемственности	между всеми возрастными дошкольными группами и между

	детским садом и начальной школой
Предполагается построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра	

### ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Приоритетное направление в составлении программы инструктора по физической культуре обусловлено критерием приоритета ГБДОУ детский сад № 67 Невского района Санкт – Петербурга – физическое развитие детей дошкольного возраста.

Этот критерий направления реализуется с учетом приоритетного физического направление развития группы, где дополнительно введены мероприятия по приоритетному направлению, которые в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся могут быть как индивидуальными, так и подгрупповыми или групповыми. Занятия по приоритетному направлению проводят инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. Одной из главных задач рабочей программы инструктора по физической культуры, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Инструктор по физической культуре при построении программы следовал **концептуальным положениям** и особое внимание уделил **здоровьесберегающим технологиям**, которые в свою очередь способствуют усвоению воспитанниками ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Концептуальные положения:

- заложить основы здоровья, способствовать умственному развитию и вере в себя;
- создать оптимальный психологический климат в группе для каждого воспитанника;
- способствовать свободе, самостоятельности и активности в познании;
- формировать поведенческие навыки здорового образа жизни, эмоционального здоровья;
- обеспечить формирование образного мышления, художественных способностей;
- тесное и всестороннее сотрудничество с семьей воспитанников.

Вся работа направлена на охрану здоровья каждого ребёнка и опирается на его развитие. В основе физкультурно-оздоровительной программы «Здоровый ребенок» лежит комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, который получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Технологии сохранения и стимулирования здоровья, используемые и реализуемые на занятиях по физической культуре инструктором, при тесном сотрудничестве с воспитателями групп и музыкальным руководителем делятся на три блока:





Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Технологии обучения здоровому образу жизни

Коррекционно-развивающие технологии

- Технология музыкального сопровождения (аудиотека «Волшебные мелодии»)
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз

Уроки здоровья и безопасности:

- «Дети и здоровье»
- «Дети и безопасный дом»
- «Дети на дороге»
- «Дети и природа»

- Занятия физической культурой
- Игровой стретчинг и ритмопластика
- Корректирующая гимнастика
- Упражнения на

Так, занятия **физической культурой** являются **основной формой** развития двигательных навыков и умений детей, и включает в себя:

- традиционную форму занятий;
- сюжетное занятие (физические упражнения, ограниченные сюжетом);
- тренирующие занятия (один вид физических упражнений);
- интегрированное занятие (имеет в структуре другие задачи, реализуемые через движения);
- круговая тренировка (повторение нескольких видов упражнений, объединенных в комплекс);
- самостоятельные занятия (организация отдельных частей занятия ребенком – поддержание детской инициативы, организаторских способностей);
- занятие – зачет (диагностика физических качеств).

Помимо физкультурного занятия в помещении, инструктор по физической культуре проводит занятия на свежем воздухе, исключительно в теплый период времени. Реализуется этот вид деятельности посредством активной прогулки, которая насыщена играми различной подвижности, упражнениями с элементами спортивных игр, сюжетные занятия, досуговые мероприятия, спортивные праздники и развлечения в тесном сотрудничестве с воспитателями групп и музыкальным руководителем. В холодный период времени, занятие на свежем воздухе может быть компенсировано

проведением спортивного развлечения в условиях группы или спортивного зала детского сада.

Особое внимание уделяется такой форме работы – как **утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения**, направленные на необходимость «разбудить» организм и все его системы, доставить удовольствие обучающимся, добиваясь положительного эмоционального отклика, формируя потребность осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом.

Опираясь на инновационные технологии общей образовательной программы, инструктор по физической культуре вариативно включает в свою программу стретчинг, сессии здоровья и безопасного поведения, а также технологию сохранения и стимулирования здоровья детей.

### **Стретчинг**

Стретчинг – система упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. В основу игрового стретчинга положены игровые подражательные и имитационные движения, которые осваиваются детьми поэтапно.

Все занятия проводятся в виде сюжетной или тематической игры. Дети изображают различные образы животных, людей, сказочных персонажей. Все упражнения выполняются в сопровождении музыки – как под аккомпанемент пианино, так и под аудиозапись. Музыка позволяет создать необходимый эмоциональный настрой. Сочетание движения, музыки и игры приносит детям массу положительных эмоций.

### **Технологии обучения здоровому образу жизни**

#### **Сессии здоровья и безопасного поведения**

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для инструктора по физической культуре актуальными и требующими особого внимания. Работа по формированию основ безопасной жизнедеятельности проводится по пяти направлениям, и решаются одинаково в сотрудничестве с воспитателями групп:

- «Дети и здоровье» (формирование ценностей здорового образа жизни»);
- «Дети и безопасный дом» (пожарная безопасность и безопасность в быту);
- «Дети на дороге» (правила дорожного движения)
- «Дети и природа» (навыки безопасного поведения на природе);
- «Дети в социуме» (навыки личной безопасности)

### **Технология сохранения и стимулирования здоровья**

#### **Музыкальное сопровождение**

Широко известен целительный потенциал музыки. Музыкальное сопровождение при проведении занятий по физической культуре позволяет активизировать деятельность детей в данном направлении.

Взяв за основу методические пособия «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушиной инструктором внедряется в практику физкультурно-оздоровительная работа с детьми «Сессия оздоровления». Это небольшие комплексы, состоящие из оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики.



тип	содержание	область применения
активизирующие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- направлены на поднятие тонуса ребёнка, увеличение двигательной активности;</li> <li>- профилактику различных заболеваний</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры большой и средней подвижности;</li> <li>- гимнастика пробуждения;</li> <li>- упражнения направленные на профилактику плоскостопия;</li> <li>- занятия ФК;</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- и другое</li> </ul>
релаксационные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- направлены на снятие эмоционального напряжения ребёнка, общее расслабление</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры малой подвижности;</li> <li>- рефлексия в конце занятия;</li> <li>- сон под музыку;</li> <li>- и другое</li> </ul>

Это необходимая составляющая часть профилактики и лечения детей часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т. п. Для них предусматривается щадящий общий режим, более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности.

Коррекционная работа с такими детьми проводится инструктором по физическому воспитанию в рамках специальных занятий с небольшой группой детей «Здоровый малыш», которые проводит инструктор по физической культуре. За основу занятий взято программно-методическое пособие В. Т. Кудрявцева и Б. Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления».

Структура занятий включает в себя:

- комплекс общеразвивающих упражнений с обязательным включением профилактических упражнений для верхних дыхательных путей;
- «гимнастику маленьких волшебников» (пальчиковая гимнастика, психогимнастика, самомассаж);

## **ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2 – 3 ЛЕТ**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. Основной формой мышления является наглядно-действенная. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования служат подкреплением достигаемых ребенком успехов и подталкивают его к решению новых задач. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь — подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.). Необходимо постепенно усложнять содержание и правила таких игр. Ценность подвижных игр заключается и в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение играть совместно, согласовывать свои движения

с движениями других.

Детям двух-трех лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям. Эта задача также решается с помощью подвижных игр.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия гимнастикой. При проведении занятий необходимо следить за качеством выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений, если дети овладели им достаточно хорошо. При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодрые, активны. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Н. М. Аксарина подчеркивала, что для развития движений очень важны самостоятельные игры и различные занятия. С этой целью педагог должен предоставить в пользование детям свободную площадку.

Для формирования разнообразных движений педагог может предложить детям игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у них интерес и желание двигаться: обручи, вожжи, шары, мячи, трехколесные велосипеды, санки, лопатки и др.

При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодрые, активны. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Однако наблюдения показывают, что дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство). Переутомление, как эмоциональное, так и физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы. Повышение и понижение возбудимости наблюдается у детей двух-трех лет сравнительно часто.

Названные состояния нельзя признать естественными, присущими детям этого возрастного периода. Подобные нарушения возникают главным образом в результате неправильной методической организации двигательной активности. К счастью, такие нарушения возбудимости у здоровых детей являются временными, часто даже кратковременными. Наступившее утомление проявляется изменениями обычного для данного ребенка поведения. Нарушается координация движений, особенно движений рук. Появляется общее двигательное беспокойство, ребенок возбужден, много бегаёт, бесцельно лазает, нарушается ориентировка в пространстве. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения).

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветренность помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой

температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Особенно неблагоприятными факторами являются обилие резких акустических раздражений, чрезмерно громкая музыка. Поэтому в процессе организации двигательной активности следует воспитывать у детей умение говорить негромко, не допускать окриков и громких сигналов. Физкультурные пособия, издающие сильные, а тем более резкие звуки, допустимы лишь на прогулке либо кратковременно.

На данном этапе развития ребенка необходимо:

- 1) способствовать дальнейшему развитию координации общих движений (ходьба, лазанье, бег, бросание) и мелких движений рук и пальцев;
- 2) воспитывать умение управлять своими движениями в соответствии с окружающими условиями (по сигналу приостановить движение, изменить темп и др.);
- 3) вырабатывать умение одновременно производить различные движения рук и ног, развивать способность координировать свои движения с движениями других детей;
- 4) формировать правильные двигательные навыки, способствовать устранению лишних сопутствующих движений, формировать более экономные и ритмичные движения, правильную осанку.



## ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

**«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. Здесь реализуется принцип «проблемного» обучения.

**«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

**«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, логоритмических упражнений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

**«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида как детей так и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ)

Группа/возраст	К концу года дети могут
Ранний возраст (2-3 года)	Подражать движениям сверстников: бегать, прыгать, бросать, подлезать, кружится. Самостоятельно ходить, бегать, сохраняя направление. Удерживать равновесие при ходьбе по наклонной доске, гимнастической скамейке. Перешагивать через препятствие на полу. Подпрыгивать на двух ногах на месте. Спрыгивать с небольшой высоты. Прокатывать мяч в заданном направлении. Бросать и ловить мяч.

### Показатели физической подготовленности детей 2-3 года

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального физического развития детей раннего возраста, связанная с

оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Во второй группе раннего возраста оценка усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей двух-трех лет в соответствии с таблицей.

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 2-3 лет**

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности движений
Выполняет движения совместно с другими детьми	
Владеет навыками ходьбы в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук	
Умеет ходить с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца	
Владеет навыками перешагивания через веревку (палку), приподнятую над полом на 5–10 см	
Выполняет подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х15 см) и спуск с него	
Владеет навыками катания мяча (диаметр 25 см) вперед из исходного положения сидя, стоя	
Выполняет бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–80 см	
Владеет навыками пролезания в обруч (диаметр 45 см)	
Умеет влезть на стремянку (высота 1 м) и слезать с нее	
Выполняет перелезание через бревно (диаметр 15–20 см)	

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.**

*-Навык сформирован* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение (2 балла).

*-Навык в стадии формирования* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью (1 балл).

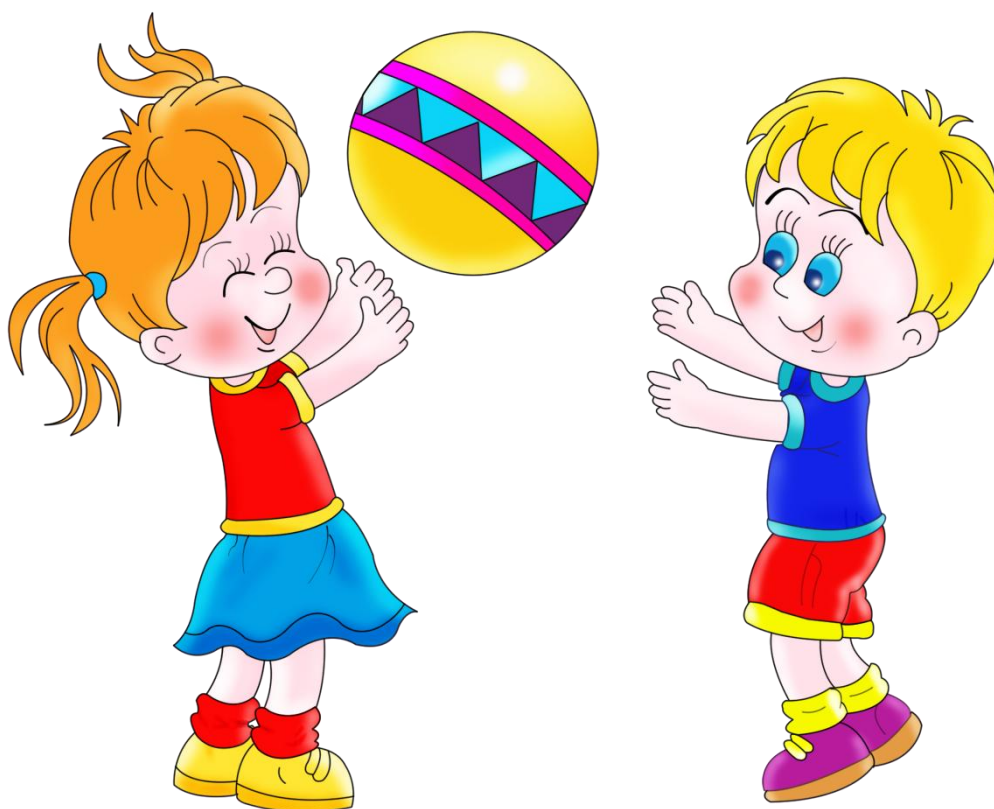
*-Навык не сформирован* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение (0 баллов)





## II

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ



**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, СПОРТИВНЫХ ИГР  
И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 2 – 3 ЛЕТ**

Группа/возраст	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
<p align="center"><b><i>Ранний возраст (2 – 3 года)</i></b></p>	<p><b><u>Основные движения</u></b></p> <p><b>Ходьба.</b> 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.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).</p> <p><b>Бег.</b> 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).</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.</p> <p><b>Катание, бросание, метание.</b> 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, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. 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.</p> <p><b>Прыжки.</b> 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-</p>

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) ноги 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?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

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

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

**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».

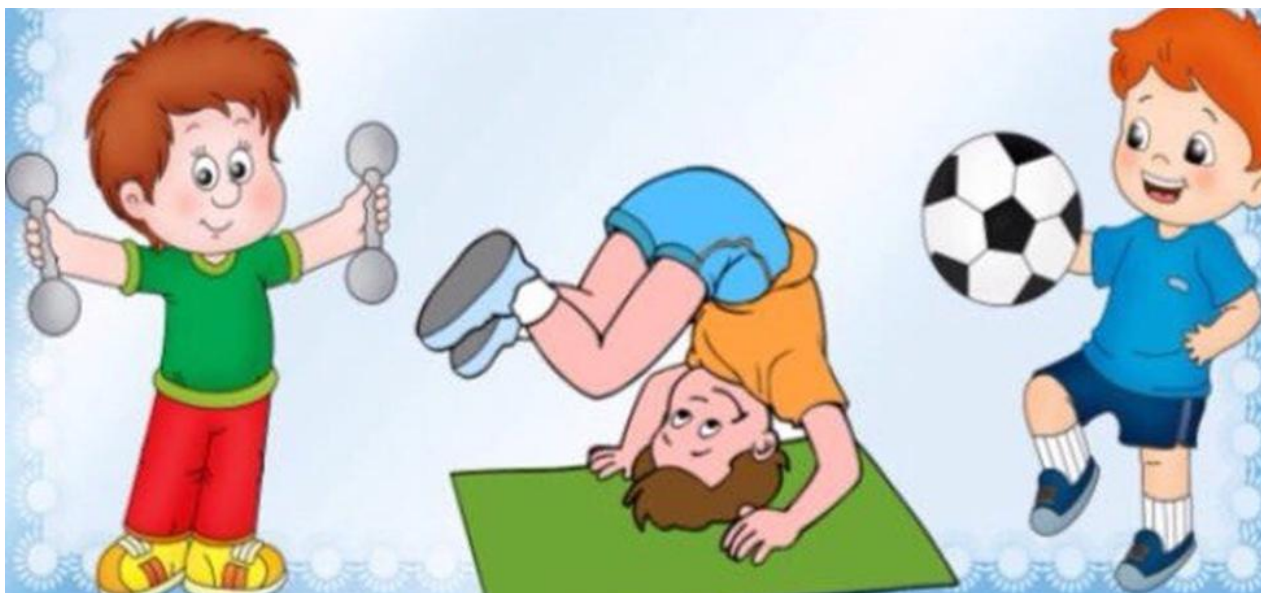
## МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

<b>Наглядный</b>	Наглядно-зрительные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, схемы). Наглядно-слуховые (музыка, песни). Тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).
<b>Вербальный</b>	Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к воспитанникам. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция
<b>Практический</b>	Повторение упражнений Проведение упражнений в игровой форме Проведение упражнений в соревновательной форме
<b>Информационно-рецептивный</b>	Характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и воспитанника
<b>Репродуктивный</b>	Предусматривает воспроизведение воспитанником продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий.
<b>Метод проблемного обучения</b>	Предусматривает постановку перед воспитанником проблемы и предоставления ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий



**СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ**

<b>Возраст</b>	<b>Приоритетная сфера инициативы</b>	<b>Деятельность педагога по поддержке детской инициативы</b>
<b>2 – 3 года</b>	<b>Исследовательская деятельность</b>	<p>Предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;</p> <p>Отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;</p> <p>Не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;</p> <p>Формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;</p> <p>Побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);</p> <p>Поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;</p> <p>Устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;</p> <p>Проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и потарапливания детей;</p> <p>Для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;</p> <p>Содержать в доступном месте все игрушки и материалы;</p> <p>Поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.</p>



## ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С РОДИТЕЛЯМИ/ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения инструктора по физической культуре и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании воспитанников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях, организуемых в детском саду;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми.





№ п/п	Формы организации Тема, содержание	Срок	Продукт деятельности
I	<b>Информационно-аналитический блок</b> <i>Цель: выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня педагогической грамотности.</i>		
1	«Встречи - знакомства» с родителями	Сентябрь - октябрь	
II	<b>Информационно-просветительский блок</b> <i>Цель: повышение уровня общей культуры и социальной активности родителей</i>		
1	<p>Выступление на родительских собраниях (дистанционно):</p> <p>«Физическое развитие детей»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастные особенности детей данного возраста;</li> <li>- задачи по физическому воспитанию на год;</li> <li>- формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;</li> <li>- требования к одежде детей на физкультурных занятиях</li> </ul> <p>«Малыши открывают спорт»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошколят;</li> <li>- спорт и здоровье;</li> <li>- одежда детей на занятиях обучения спортивным играм</li> </ul> <p>«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;</li> <li>- режим дня дома</li> </ul> <p>«Здоровый ребенок наша цель»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как организовать отдых детей в летнее время</li> </ul>	Октябрь май	Сообщения
2	<b>Консультации:</b> «Подвижные игры на прогулке в выходные дни»	апрель октябрь март	Картотека игр Консультации

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- как организовать игры;</li> <li>- одежда детей на прогулке «Физкультура в детском саду и дома»</li> <li>- соблюдение режима дня;</li> <li>- проведение утренней гимнастики;</li> <li>- подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе.</li> <li>«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»</li> <li>- развитие физических качеств у детей</li> </ul>		
3	<b>Памятки:</b> «Как мы просыпаемся» «Здоровье начинается со стопы. Какой должна быть обувь?» Плоскостопие у ребенка. Как его предотвратить» «Морковь в роли зубной щетки» «9 правил закаливания»	в течение года	Памятки
4	Оформление информации на стенде для родителей по теме: «Физическое воспитание детей»	в течение года	Печатный материал
III	<b>Коррекционный блок</b> <b>Цель: решение конкретных проблем, повышение уровня социальной компетентности родителей</b>		
1	<b>Консультационный пункт:</b> «Физкультурно-оздоровительная работа в течение года»	в течение года	
IV	<b>Интегрированный блок</b> <i>Цель: установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми, создание атмосферы совместного творчества, повышение культурного уровня</i>		
1	Досуг «Гуляем, масленицу отмечаем».	март	Сценарий

**Консультирование родителей/законных представителей в 2022 – 2023 учебном году осуществляется по запросу, на печатной основе, в дистанционном формате, по предварительной записи.**

## ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ ГРУПП И МУЗЫКАЛЬНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ

Работа с педагогами			
1.	Мероприятия (НОД, поздравления, развлечения).	в течение года	по плану ДОУ
2.	Участие в педагогических советах ДОУ	в течение года	по плану ДОУ
3.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития ФК	в течение года	по плану ДОУ
4.	Консультация на тему: Вариативная форма утренней гимнастики.	октябрь	все возрастные группы
5.	Наглядная информация для стендов в групповых помещениях		
6.	«Гимнастика для усталых глаз» Комплекс дыхательной гимнастики	декабрь май	все группы все группы

### ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

1.	Изучение методической литературы	в течение года	самообразование
2.	Написание рабочей программы, составление ежедневных планов, конспектов	сентябрь в течение года	
3.	Посещение районных мероприятий по ФК	в течение года	согласно плану
4.	Оформление информационных стендов в зале, д/с, групповых помещениях	в течение года	
5.	Работа над темой по самообразованию: - план - дистанционный практикум - выступление по теме на педагогическом совете	в течение года	в соответствии с планом



# III

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА 2 -3 ЛЕТ

В период **раннего возраста** формируется фундаментальная основа для здоровья и полноценного **физического развития детей**.

Под **физическим развитием** понимается процесс изменения внешних и внутренних естественных морфофункциональных свойств его организма. К внешним количественным показателям **физического развития относятся**: изменения размеров и массы тела, к качественным показателям **физического развития относятся**, прежде всего, изменения функциональных возможностей организма в период **возрастного развития**, которые отражаются в изменении отдельных **физических качеств** и общего уровня **физической работоспособности**.

Немаловажным является и то, что в результате грамотного и правильного воздействия у **детей** складывается интенсивный рост и **развития** системы организма и их функций.

Большой подвижностью отличаются все суставы детского организма, это связано с ещё слабым **физическим развитием**.

Процесс **физического** воспитания необходимо организовывать так, чтобы дети учились правильному выполнению того или иного упражнения, так как полученные навыки прочно и надолго закрепляются.

Простые движение, которые ребенок учит с ошибками, сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

Формирование движений **детей** первоначально происходит с помощью навыков самостоятельной ходьбы. Ходьба недостаточно оформлена из-за незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточного **развития нервной системы**, а поэтому и недостаточная координация движений рук и ног. Овладение навыком ходьбы влияет не только на **физическое развитие**, но и на эмоциональное состояние ребёнка, помогает расширению интереса к окружающему, изменяет характер поведения его в жизни. Всё это вносит значительные изменения в общее **развитие ребёнка**.

Недостаточная **развитость** психических процессов, в **особенности внимания**, не позволяет детям долго сосредотачиваться на чем-то одном, дети быстро утомляются.

У детей в возрасте 2 – 3 лет совершенствуется **опорно-двигательный аппарат**. Идет интенсивное окостенение мягкой костной ткани, хрящей. И хотя этот процесс будет продолжаться до тех пор, пока человек растет (иногда до 20—25 лет), скелет ребенка на третьем году жизни уже обеспечивает довольно хорошую **вертикальную устойчивость всего тела**.

Продолжается укрепление мышечно-связочного аппарата. Движения становятся **более уверенными, разнообразными**. Физическое утомление наступает быстро, ребенок часто меняет позу, после значительных усилий долго отдыхает. Преддошкольный возраст отличается быстрым развитием двигательной активности, но контроль за адекватностью движений у детей низкий, что часто ведет к травмам. Мышечная система в этом возрасте заметно укрепляется, **нарастает масса крупных мышц**. У многих детей наблюдается ускорение роста («первое вытяжение»). Поэтому они в этот период могут подрасти на

10—12 см (скачкообразно), и тогда мышцы нуждаются в дополнительном питании. С периодом вытяжения иногда связывают различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая тоже не успевает за бурным ростом ребенка. **Задача укрепления здоровья детей** является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.



## ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В настоящее время наша привычная жизнь претерпевает серьезные изменения, связанные с эпидемиологической ситуацией в мире. В условиях пандемии нам приходится подстраивать свою жизнь и работу к режиму самоизоляции. Эти изменения затронули каждого. Перестраиваться пришлось и системе образования, в том числе и дошкольной ее ступени, каждому педагогу, специалисту.

Ключевым средством, дающим возможность дальнейшего образования, становится дистанционное обучение. Это инновационная модель образования, которая позволяет сделать обучение в современных реалиях более доступным, вариативным.

Дистанционное образование – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению учебного материала, главная цель которого – предоставить каждому ребенку возможность получения образования на дому в удобное для него время и в удобном для него темпе.

Дистанционное обучение может использоваться как для изучения всего курса (например, при введении карантина в ДОУ), так и для освоения отдельных разделов.

Организация дистанционного образования в ДОУ, реализуемого инструктором по физической культуре, имеет свои особенности. Задача инструктора и родителя, как полноправного участника образовательного процесса – вместе создать такие условия для обучения, которые способствуют заинтересованности ребенка в знаниях.

Дистанционное образование подразумевает самостоятельную работу в процессе обучения. Для ребенка раннего возраста это сложно, требуется постоянная помощь родителя, его всестороннее включение в образовательный процесс под руководством инструктора по физической культуре.

Инструктором по физической культуре (в случае необходимости дистанционного обучения) разрабатывается и адаптируется программное содержание, которое носит рекомендательный характер и реализуется родителями/законными представителями ребенка. Следует отметить неоспоримы плюсы такого обучения: - свободный график, - родители сами определяют время, когда ребенку удобнее заниматься, какой промежуток дня наиболее продуктивен, - возможен индивидуальный подход к детям с учетом уровня их способностей, - возможность работы с часто болеющими детьми, - возможность проведения дополнительных занятий с одаренными детьми.

Дистанционное обучение (ДО) реализуется с помощью синхронных и асинхронных методик.

Синхронное обучение – это обучение в режиме «онлайн», когда ребенок с родителем и педагог находятся у автоматизированного рабочего места (например, у ПК), занятие проводится по заранее составленному расписанию.

Асинхронное обучение – это режим «оффлайн», когда местонахождение и время не является существенным, так как все взаимодействие организовывается в отложенном режиме. В данном случае родитель может воспользоваться предлагаемым учебным материалом в любое удобное для него время.

Инструктор по физической культуре несет ответственность за качество обучения, поэтому в условиях реализации дистанционного обучения он должен уметь работать с программным обеспечением, сервисами сети интернет, владеть дистанционными методиками преподавания и знанием особенностей построения учебного процесса в виртуальной среде.

Дистанционное обучение предполагает наличие мотивации у ребенка к получению новых знаний.

Инструктор по физической культуре следуют темам, которые обозначены в Рабочей Программе и ежедневном планировании для детей определенной возрастной группы.

Непосредственно организованная образовательная деятельность (НООД) для обучающихся предлагается родителям/законным представителям по средствам дистанционного обучения посредством ЭОР.

НООД представляется в виде презентаций, мультимедийных проектов, дистанционных практикумов и носит консультативно-рекомендательный характер.

Такая форма работы может частично компенсировать в условиях самоизоляции - социальный вакуум, «живое» общение. Работает обратная связь родитель/ребенок-воспитатель, что крайне важно для дальнейшего очного взаимодействия всех участников образовательного процесса, более активное вовлечение родителей и их занятие физической культуры.





## РЕЖИМЫ ДНЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

### 2 – 3 ГОДА

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Следует стремиться к тому, чтобы приблизить режим дня к индивидуальным особенностям ребенка.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно.



## РЕЖИМ ДНЯ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2 – 3 ГОДА)

### НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

<b>РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ</b>	
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	$7^{00}-8^{00}$
Утренняя гимнастика	$8^{00}-8^{05}$
Подготовка к завтраку, завтрак	$8^{05}-8^{30}$
Игры, самостоятельная деятельность детей	$8^{30}-8^{40}$ (по подгруппам)
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	$8^{40}-8^{50}$ (по подгруппам)
	$9^{10}-9^{20}$ (по подгруппам)
Игры, самостоятельная деятельность детей	$8^{50}-9^{10}$
Второй завтрак	$9^{20}-9^{35}$
Подготовка к прогулке, прогулка	$9^{35}-11^{10}$
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	$11^{10}-11^{30}$
Подготовка к обеду, обед	$11^{30}-12^{00}$
Подготовка ко сну, дневной сон	$12^{00}-15^{00}$
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	$15^{00}-15^{25}$
Подготовка к полднику. Полдник	$15^{20}-15^{40}$
Игры, самостоятельная /совместная деятельность детей и педагога	$15^{40}-16^{20}$
Подготовка к прогулке, прогулка	$16^{20}-18^{00}$
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность Уход домой	$18^{00}-19^{00}$

## РЕЖИМ ДНЯ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2 – 3 ГОДА)

### НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД

<b>РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ</b>	
Приём детей на улице, самостоятельная деятельность, игры	$7^{00}-8^{00}$
Подготовка к завтраку, завтрак	$8^{00}-8^{20}$
Игры, самостоятельная деятельность детей	$8^{30}-8^{40}$ (по подгруппам)
	$8^{45}-8^{55}$ (по подгруппам)
Второй завтрак	$8^{55}-9^{10}$
Подготовка к прогулке	$9^{10}-9^{30}$
Прогулка	$9^{30}-11^{30}$
Возвращение с прогулки,	$11^{30}-11^{55}$

, подготовка к обеду	
Обед	11 <sup>55</sup> –12 <sup>30</sup>
Подготовка ко сну, дневной сон	12 <sup>30</sup> –15 <sup>30</sup>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность, подготовка к полднику	15 <sup>30</sup> –15 <sup>45</sup>
Полдник	15 <sup>45</sup> –15 <sup>55</sup>
Подготовка к прогулке	15 <sup>55</sup> –16 <sup>25</sup>
Прогулка (самостоятельная деятельность, игры)	16 <sup>25</sup> –18 <sup>35</sup>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность Уход домой	18 <sup>35</sup> –19 <sup>00</sup>

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

### детей группы раннего возраста

Формы работы	Виды занятий		2-3 года
Физкультурные занятия	а)	в помещении	2 раза в нед. 8 - 10 мин
	б)	на улице	1 раза в нед. 8 - 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а)	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 3 - 5 мин
	б)	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 8 - 10
	в)	физкультминутки (в середине статического занятия)	1 – 3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Самостоятельная двигательная деятельность	а)	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б)	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

**НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА 2 – 3 ГОДА**

<b>День недели</b>	<b>Время</b>	<b>Группа/Деятельность</b>
<i><b>Вторник</b></i>	9:00-9:10	ранний возраст «Солнышко»/ФК в помещении
<i><b>Среда</b></i>	10:35-10:45	ранний возраст «Солнышко» ФК на улице - активная прогулка*
<i><b>Пятница</b></i>	9:00-9:10	ранний возраст «Солнышко» /ФК в помещении

\* Третье занятие физической культурой проводится исключительно в теплый период, в холодный промежуток времени занятие переносится с улицы в помещение и проводится в игровой форме в формате развлечения на основе знакомого материала.



## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА 2 - 3 ГОДА

группа	день недели	время	Ответственные
Солнышко	ежедневно	8.00 – 8.05	Воспитатели
<b>«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА 2 - 3 ГОДА</b>			
Солнышко	1 понедельник месяца	15:50 – 16:00	Инструктор ФК

«День здоровья» проводится 1 раз в месяц для каждой группы по средам во второй половине дня. С воспитанниками проводятся беседы на тему «Здоровье» и «Здоровый образ жизни», а так же игровые упражнения с использованием массажного инвентаря (массажные мячики, дорожки и др.)





**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ/МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 - 3 ЛЕТ**

группа	Продолжительность (мин.)
<i>Ранний возраст</i>	<b>10</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 - 3 ЛЕТ  
(НЕДЕЛЯ/МЕСЯЦ/ГОД) В (МИН./ЧАС)**

группа	Кол-во/продолжительность в неделю	Кол-во/продолжительность в месяц	продолжительность в год(час)
<i>Ранний возраст</i>	3/30	12/120/2	<b>18</b>



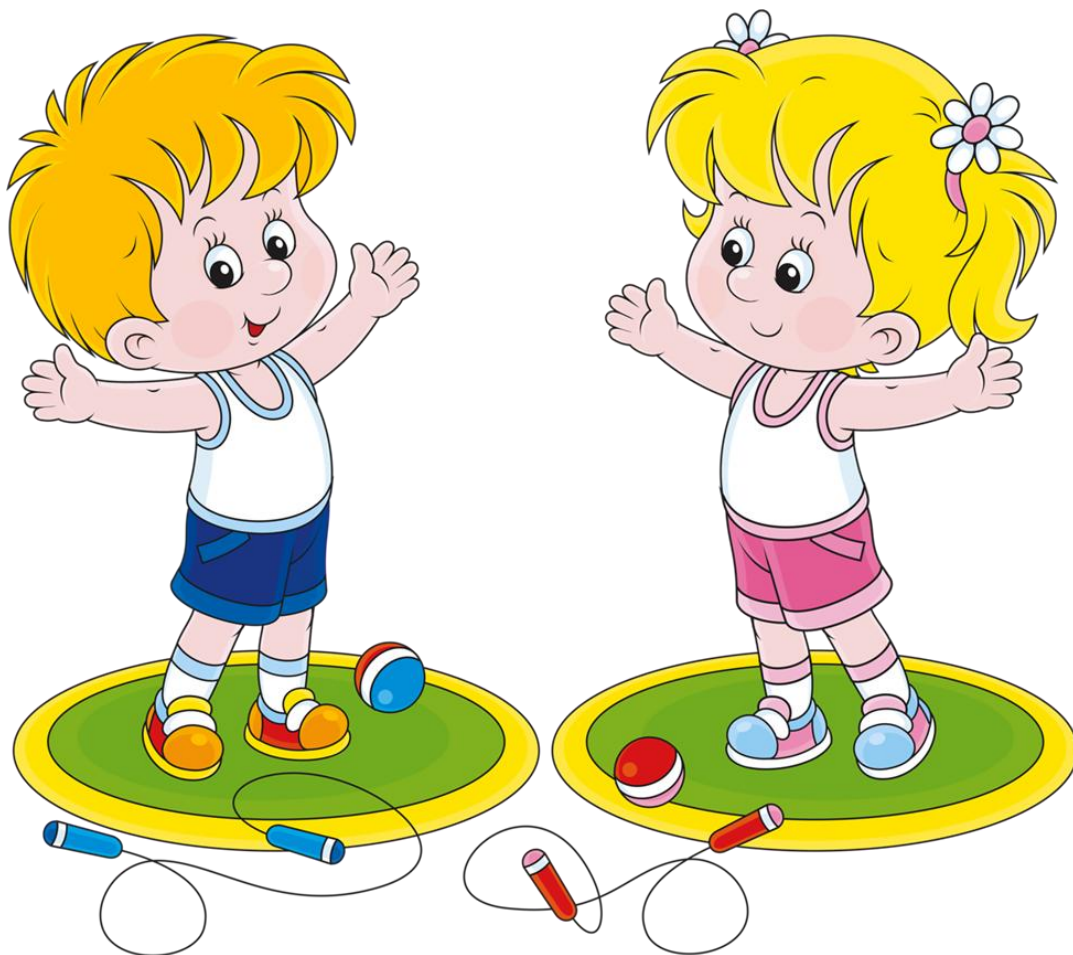
## КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Комплексно – тематическое планирование инструктора по физической культуре составлено с учетом комплексно – тематического планирования воспитателей групп. Это обусловлено наилучшей интеграцией образовательных областей, тесным взаимодействием инструктора по физической культуре с воспитателями возрастных групп и музыкальным руководителем.

Такое педагогическое сотрудничество наилучшим образом будет способствовать усвоению детьми материала и развитию физических навыков.

При составлении комплексно-тематического планирования инструктором по физической культуре учтено, что основной формы работа с детьми раннего возраста – это игра. Игра ребенка двух – трех лет носит процессуальный характер, главное в ней – действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. С помощью подражания дети второй младшей группы осваивают новые движения.

Благодаря этому, возможно получить ожидаемые высокие результаты его общего всестороннего развития. Большое значение для развития движений имеют специально организованные подвижные игры с правилами. Такими играми дети раннего возраста удовлетворяют свои физические потребности в общении и движении, расширяют кругозор, получают практические навыки, необходимые для дальнейшей жизнедеятельности в целом.



**Комплексно – тематическое планирование  
РАННИЙ ВОЗРАСТ**

<b>Тема:</b>	<b>Здравствуй, детский сад!</b>	1-я и 2-я недели сентября
Развернутое содержание работы	Развивать ориентировку в пространстве. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Упражнять детей в ходьбе не наталкиваясь друг на друга; беге за воспитателем; прыжках на 2х ногах стоя на месте. Побуждать детей к двигательной активности. Вызывать у детей радость от прихода в детский сад, вовлечение малышей в новую для себя среду при помощи сюжетных физкультурных занятий с игровым персонажем – решение задач адаптации. Установить с детьми положительный эмоциональный контакт.	итоговое мероприятие:  «Вот какие мы спортсмены!» - фотоальбом
<b>Тема:</b>	<b>Затейница осень</b>	3-я – 4-я недели сентября
РСП	Формировать элементарные представления об осени. Дать первичные представления о сборе урожая, о некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах. Развивать умение действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при проползании в воротики. Расширять представления детей об осени как о времени года используя в качестве зрительных ориентиров осенние листья, п/и осенней тематики. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.	итоговое мероприятие:  сюжетное занятие «В осеннем лукошке всего понемножку»
<b>Тема:</b>	<b>Это я! Это вся моя семья!</b>	1-я – 2-я недели октября
РСП	Формировать представления о себе как о человеке с учетом гендерной принадлежности; об основных частях тела человека, их назначении. Формировать культурно - гигиенические навыки. Упражнять в ходьбе по одному с заданием; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; упражнять в прокатывании мяча одной и двумя руками; упражнять в ползании.	итоговое мероприятие:  развлечение - игра «Ровным кругом»
<b>Тема:</b>	<b>Мой дом</b>	3-я и 4-я недели октября
РСП	Упражнять в ходьбе с согласованными, свободными движениями рук и ног; бег в различных направлениях; энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, между предметами; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползании в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча.	итоговое мероприятие:  игра - развлечение «Мы большой построим дом»
<b>Тема:</b>	<b>Мы едем, едем, едем!</b>	1-я и 2-я неделя ноября

РСП	Знакомить детей с городским транспортом по средствам. Дать детям первоначальные знания о важности светофора на дороге (ПДД). Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, при помощи игры «Цветные автомобили» - первоначальные знания по ПДД. Упражнять в ходьбе в прямом направлении; бег не наталкиваясь друг на друга, в различных направлениях. Совершенствовать навык прыжков на двух ногах; Упражнять в скатывании мяча с горки.	итоговое мероприятие:  развлечение - игра «Воробышки и автомобиль»
Тема:	<b>«Мы дружные ребята»</b>	3-я неделя ноября
РСП	Формировать умения детей доброжелательно относиться к детям и взрослым в д/с; формировать навык коммуникации с учетом сензитивного периода развития речи детей; проявлять свои чувства (помогать, жалеть друг друга). Упражнять детей ходьбе по кругу, взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	итоговое мероприятие:  Памятка «Как мы просыпаемся»
Тема:	<b>Все профессии важны, все профессии нужны</b>	4-я неделя ноября
РСП	Дать детям первоначальные знания профессий взрослых. Упражнять детей ходьбе по кругу, взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, упражнять в ходьбе на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	итоговое мероприятие:  сюжетный урок «Мамины помощники»
Тема:	<b>«Зимушка – зима»</b>	1-я - 3-я недели декабря
РСП	Формировать элементарные представления о зиме и о безопасном поведении зимой. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов; бег, догоняя катящиеся предметы; перепрыгивание через предметы; проползание в заданном направлении, до предмета.	итоговое мероприятие:  презентация «Зимние виды спорта»
Тема:	<b>Новогодний праздник</b>	4-я неделя декабря
РСП	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами (использовать елки, зрительных ориентиров – снежинки, снеговики), умение группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Построение всей деятельности с учетом праздника, доставляя детям радость, добиваясь эмоционального отклика.	итоговое мероприятие:  Сюжетное занятие «Новогодняя сказка»
Тема:	<b>«Зимушка – зима»</b>	2-я – 4-я недели января

PCP	Продолжать знакомить детей с животными леса: дать представление о медведе; Упражнять детей ходьбе по кругу, взявшись за руки; в бросании мяча двумя руками снизу. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании; прыжки на двух ногах с продвижением вперед - образ «зайка»	итоговое мероприятие: презентация «Зимние забавы»
<b>Тема:</b>	<b>Дикие и домашние животные</b>	1-я – 3-я недели февраля
PCP	Обогащать представление детей о животных. Отмечать характерные признаки представителей диких животных. Упражнять в ходьбе со сменой направления движения; бег между двумя линиями. Формировать навык прокатывания мяча поочередно правой и левой рукой. Упражнять в ловле мяча.	итоговое мероприятие: Сюжетное занятие «Теремок»
<b>Тема:</b>	<b>Наша Армия</b>	4-я неделя февраля
PCP	Осуществлять патриотическое воспитание. Формировать первичные гендерные представления. Упражнять в ходьбе со сменой направления движения; бег между двумя линиями. Формировать навык прокатывания мяча поочередно правой и левой рукой. Упражнять в ловле мяча.	итоговое мероприятие: развлечение «Ловкие малыши»
<b>Тема:</b>	<b>Мама и весна</b>	1-я - 2-я недели марта
PCP	Формировать элементарные представления о весне. Упражнять в ходьбе огибая предметы; со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Обучать прыжкам в длину с места на двух ногах. Ползание через бревно. Упражнять в прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении.	итоговое мероприятие: оформление картотеки Гимнастика утренняя/пробуждения
<b>Тема:</b>	<b>Народная игрушка и народные праздники</b>	3-я – 4-я недели марта
PCP	Знакомить с народным творчеством на примере народных игрушек. Знакомить с устным народным творчеством (песенки, потешки, прибаутки). Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках – имитация движений кошки. Познакомить детей с народными подвижными играми, праздниками. Организовывать игры с правилами и определенными движениями.	итоговое мероприятие: развлечение «Масленица»
<b>Тема:</b>	<b>Весна. Весенние деньки</b>	1-я – 4-я недели апреля
PCP	Продолжать формировать элементарные представления о весне как о времени года, о пробуждении природы, цветах и растениях. Познакомить детей с насекомыми. Упражнять детей в перешагивании веревки, приподнятой на высоту 5-15 см; Развивать выносливость при помощи бега в медленном темпе. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения на равновесие; ходьба друг за другом; развивать умение держать круг.	итоговое мероприятие: консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»

<b>Тема:</b>	<b>В городе салют!</b>	1-я и 3-я недели мая
<b>РСР</b>	Закрепить понятие «праздник» и рассказать детям о традициях в праздничные дни (салют, парад) используя в деятельности музыку – марш, закрепить навык ходьбы под музыку с соблюдением дистанции. Формировать у детей навык действовать совместно, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг и находить свое место при построениях, сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.	итоговое мероприятие: Подвижная игра «Салют»
<b>Тема:</b>	<b>Мой друг светофор</b>	2-я неделя мая
<b>РСР</b>	Закрепить знания детей о сигналах светофора, сенсорных эталонах (цвет, форма). Продолжать упражнять детей бросать на дальность одной рукой, ползанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	итоговое мероприятие - сюжетное занятие «Светофор»;
<b>Тема:</b>	<b>Здравствуй, лето!</b>	4-я неделя мая
<b>РСР</b>	Формировать элементарные представления о лете. Дать первоначальные знания о пользе солнца, воды и пользе для человека. Повторение и закрепление пройденного материала и игровой форме. Диагностика посредством наблюдения с фиксацией результатов.	итоговое мероприятие: оформление памятки для родителей «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
<p>В летний период детский сад работает в каникулярном режиме</p> <p><b><u>1-я неделя июня - 4-я неделя августа.</u></b></p>		





### ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Автор	Название книги	Издательство	Год
Л. Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам младший возраст	Владос	1999
Ж. И. Фирилева, Е. Г. Сайкина	Танцевально-игровая гимнастика	СПб, «Детство-пресс»	2006
Л. Д. Глазырина, В. А. Осянкина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Владос	2001
Э. Я. Степаненкова	«Физическое воспитание в детском саду»	Москва	2005
Е. А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду	ТЦ Сфера	2005
Ю. Антонова	«Лучшие спортивные игры для детей и родителей»	Дом 21 век	2006
М. А. Давыдова	«Спортивные мероприятия для дошкольников»	Москва	2007
С. Ю. Федорова	«Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2—3 лет. Вторая группа раннего возраста»	изд. Мозаика-Синтез Москва	2017
М. Ю. Картушина	Праздники «Здоровья»	ТЦ Сфера	2008
Е. И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
С. Антонова	Движение тела – движение мысли	Москва	2010
В. И. Анферова	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет	ТЦ Сфера	2012
Т. В. Лисина, Г. В. Морозова	Подвижные тематические игры	ТЦ Сфера	2015



**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
Спортивный инвентарь спортивного зала**

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
Гимнастическая скамья	2
Баскетбольное кольцо	2
Шведская лестница	2
Конус оранжевый	8
Мяч резиновый	30
Малый мяч (пластмассовый)	104
Фитбол мяч	17
Малый обруч	30
Мяч баскетбольный	5
Мяч футбольный	5
Большой обруч	8
Гимнастический коврик	14
Скакалка длинная	18
Скакалка короткая	9
Корзина	2
Веревка толстая	5
Дорожка массажная	7
Гимнастический мат	1
Флажок цветной	36
Мешочек с песком 200гр	10
Кубик пластмассовый	70
Кегля	62
Атласные ленты	22
Султанчики	66
Массажные кочки	2
Массажные мячики	50
Веревочки	23
Гимнастическая палка	31
Фишки ориентиры	43
Гимнастическая дуга	4

**ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ТИСА**

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
Горка корректирующая ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	1
Катоактин ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	3
Универсальный многофункциональный тренажёр ТИСА с	2

модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	
Жёсткий модуль ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (виброскамейка)	3
Гибкий модуль малый ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (вибродорожка массажная)	5
Гибкий модуль большой ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (вибродорожка большая)	4
Устройство для вестибулярного аппарата ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	4
Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	4

### ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

Наименование	Количество
Баскетбольные кольца	2
Ворота футбольные	2
Бум спортивный «Змейка»	1
Скамейка	7

В качестве технического обеспечения – музыкальный центр с колонками.



# ПРИЛОЖЕНИЯ



## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

### Ранний возраст

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). 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 наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, 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, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. 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) ноги 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?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**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», «Целься точнее!».

**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».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. изд. Мозаика-Синтез Москва 2008 г.
2. Федорова С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2—3 лет. Вторая группа раннего возраста» - Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», изд. Мозаика-Синтез Москва 2017г.