

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад «8 марта» г. Зернограда

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «29» августа 2023 г



**Рабочая программа инструктора по физкультуре**

**Царевой Натальи Николаевны**

**составлена на основе ФОП ДО и ФГОС ДО,  
соотнесена с образовательной программой  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
Центра развития ребенка - д/с «8 марта» г. Зернограда**

**возраст обучающихся от 2 до 3 лет**

Содержание .....	2
1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	
Нормативно-правовая база	
Цель программы	
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	
Срок реализации программы	
1.2 Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет.....	3
1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	4
1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	5
2. Содержательный раздел.....	5
2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие.....	5
2.2. Содержание образовательной деятельности.....	6
2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности.....	7
2.4. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)...	7
Расписание физкультурных занятий.	
2.5. Работа с родителями (законными представителями).....	7
Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) детей раннего возраста	
План работы с родителями на 2023-2024 учебный год	
2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР) ОО Физическое развитие.....	9
2.7. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие.....	10
3. Организационный раздел.....	12
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	12
Наполняемость РППС спортивного зала	
3.2 Технические средства обучения.....	12
3.3. Методическое обеспечение программы.....	13
Список музыкальных произведений для детей раннего возраста (для использования на физкультурных занятиях) <i>Приложение 1.</i>	

Приложение 1, 2, 3.

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

<b>Нормативно-правовая база</b>	<p>Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)</p> <p>Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года.</p> <p>Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года</p> <p>Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.</p> <p>Федеральный закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»</p> <p>Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»</p>
<b>Цель программы</b>	- разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций
<b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b>	- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего возраста), обогащение (амплификация) детского развития; - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка; - сотрудничество ДОО с семьей; - возрастная адекватность ДОО соответствии условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
<b>Срок реализации программы</b>	Срок реализации программы 2023-2024 учебный год (1 сентября- 31 августа)

### 1.2 Возрастные 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.

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, прыгать. 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.

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.). 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.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия основной гимнастикой. При проведении физкультурных занятий следует обращать внимание на качество 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 бодры и активны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

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. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения). Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы.

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветриваемость помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

### **1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы**

У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения,

начинает осваивать бег, прыжки;  
Ребенок повторяет за взрослым простые имитационные упражнения;  
Ребенок понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;  
Ребенок с желанием играет в подвижные игры.

#### **1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

В группах раннего возраста диагностика индивидуального развития детей проводится 2 раза в год основе метода наблюдения: на этапе поступления (стартовая диагностика) в ДОО и в конце учебного года (завершающая диагностика).

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта.

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие

Задачи образовательной деятельности:

-обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщения к здоровому образу жизни.

### 2.2. Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание	
Основная гимнастика	Основные движения: бросание, катание, ловля; ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки; упражнения в равновесии	В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения
	Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса; упражнения для равновесия и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника; музыкально-ритмические упражнения (разученные на музыкальном занятии)	Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе сидя на стуле или на скамейке
Подвижные игры	Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчики, помахать крылышками, как птичка и т.п)	
Формирование основ здорового	Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки, поощряет умения замечать нарушения	

образа жизни	правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим процедурам, выполнению физических упражнений
--------------	--

## 2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности

Приложение 2.

### 2.4. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

В группах раннего возраста физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в первой половине дня в спортивном зале.

Индивидуальная работа с детьми раннего возраста проводится в утреннее время и на прогулке.

#### Расписание физкультурных занятий 1 младшей группы

День недели	Вид деятельности	Время
Понедельник	Физкультура на свежем воздухе	10.50 – 11.00
Вторник		
Среда	Физкультура	9.25 – 9.35
Четверг		
Пятница	Физкультура	9.30 – 9.40

### 2.5. Работа с родителями (законными представителями)

Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) детей раннего возраста

Направление	Деятельность инструктора
диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей раннего возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей раннего возраста, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом



## План работы с родителями на 2023-2024 учебный год

Дата	Форма работы	Тема	Цель
Сентябрь	Родительское собрание	«Давайте познакомимся»	Рассказать, что в ДОО дети занимаются физкультурой с инструктором, о целях и задачах физического развития в раннем возрасте, о том, как надо подготовить ребенка к занятиям.
	Консультация-передвижка	«Чему научатся дети в учебном году»	Познакомить с планируемыми результатами освоения программы по физическому развитию
Октябрь	Опрос	«Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей раннего возраста»	Определить уровень компетентности в вопросах физического развития детей раннего возраста
	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»	Рассказать о необходимости соблюдения режима дня дома, влиянии соблюдения (не соблюдения) режима дня на здоровье детей раннего возраста
Ноябрь	Обмен опытом	«Делай как я!»	Обмен опытом между родителями (законными представителями) о способах закаливания, применяемых в семьях.
Декабрь	Консультация-передвижка	«Подвижные игры зимой на воздухе»	Познакомить с подвижными играми детей раннего возраста на свежем воздухе
Январь	Фотовыставка (от инструктора)	«Малыши-крепыши»	Знакомить с формами физкультурно-оздоровительной работы ДОО

Февраль	Консультация-передвижка	«Чистота- залог здоровья»	Дать информацию о воспитании гигиенических навыков у детей раннего возраста
Март	Консультация	«Вместе весело играть»	Знакомить с подвижными играми детей раннего возраста в весенний период
Апрель	Фотовыставка (от родителей)	«Дружим с Мойдодыром»	Воспитание гигиенических навыков в семьях
Май	Консультация	«Топ-топ, топает малыш»»	Рассказать о пользе пеших прогулок

## 2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР) ОО Физическое развитие

С детьми раннего возраста КРР в ДОО направлена на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая:  
 часто болеющих детей,  
 детей, испытывающих трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации,  
 детей «группы риска»,  
 оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей,

Целевая группа	Направление работы
Часто болеющие дети	<p>Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещении ДОО.</p> <p>Детям, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь). У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации.</p> <p>Направленность КРР:          снижение тревожности;          помощь в решении поведенческих проблем;          создание условий для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.          Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского</p>

	заклучения и рекомендаций ППК по результатам психолого педагогической диагностики.
Дети, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации.	В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка российской Федерации на дошкольном уровне образования. Направление КРР: создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку. Психолого-педагогическое сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДОО. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребенка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.
Обучающиеся «группы риска»	Дети, проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность) Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения в раннем возрасте: помощь в решении поведенческих проблем; формирование адекватных, социально приемлемых способов поведения; развитие рефлексивных способностей; совершенствование способов саморегуляции. Включение ребенка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.

## 2.7. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

<b>1 Целевой раздел</b>	
Цель	Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности
Ценности	Жизнь, здоровье
Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам) ОО Физическое развитие	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья- физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества
<b>2. Содержательный раздел</b>	
Задачи воспитания ОО	Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что

Физическое развитие	<p>предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;</li> <li>-становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;</li> <li>-воспитание активности, самостоятельности, уверенности.</li> </ul>
Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-родительское собрание;</li> <li>-опрос;</li> <li>-анкета;</li> <li>-консультация</li> <li>-стенд</li> </ul>
События образовательной организации ОО Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проекты воспитательной направленности</li> <li>-праздники</li> <li>-общие дела</li> </ul>
Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ситуативная беседа, совет, вопрос;</li> <li>-заучивание потешек для подвижных игр и упражнений;</li> <li>-организация выставок семейных фотографий спортивной направленности</li> </ul>
Организация предметно-пространственной среды	<ul style="list-style-type: none"> <li>-компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры (физкультурное оборудование, спортивный инвентарь);</li> <li>-компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа. (потешки, атрибуты к народным подвижным играм, другое);</li> <li>-компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь)</li> </ul>
<b>3 Организационный раздел</b>	
Нормативно-методическое обеспечение.	Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» электронный ресурс институтвоспитания.рф.

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающей развитие детей. При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для детей раннего возраста.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

#### Наполняемость РППС спортивного зала

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям, общеразвивающим упражнениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 2-3 лет				
1	гимнастическая палка дл.50 см	20 шт		
2	платочек 40х40 см.	20 шт		
3	флажок цветной	40 шт		
4	ленточка атласная цветная	20 шт		
5	кубик пластмассовый 5х5 см	40 шт		
6	мяч диаметр 20 см	20 шт		
7	мяч диаметром 15 см	20 шт		
8	шарик пластмассовый цветной	40 шт		
9	погремушка	40 шт		
10	обруч малый	20 шт		
11	наклонная доска шир. 20 см, дл. 1,5 м	2 шт		
12	воротца, дуга выс 30-40 см	4 шт		
13	гимнастическая доска шир.20 см, дл.2 м.	2 шт		
14	гимнастическая скамья шир 20 см, выс. 15 см, дл. 1.5 м.	2 шт.		
15	дорожка шир. 20 см, дл. 2-3 м.	2 шт		

#### 3.2 Технические средства обучения

№	Наименование	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Ноутбук	1 шт		
2	Музыкальный центр	1 шт		

3	Проектор с экраном	1 шт		
4	Цветной принтер с расходниками	1 шт		

### 3.3. Методическое обеспечение программы.

Учебно-методический комплекс «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2019 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

1. Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей». Москва. Просвещение, 1978г.
2. Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия». Советский спорт, 2013г.
3. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет». МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2020г.
4. Степанкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет». МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014г.
5. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
6. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
8. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
9. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Просвещение, 1983г.
10. Физическое развитие детей 2-3 лет. Планирование двигательной активности. Издательство «Учитель», 2014г.
11. Физическое развитие детей 2-7 лет. Дошкольное развитие. Издательство «Учитель», 2014г.
12. Кочетова Н.П. «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста» КРОХА. Издательство. Просвещение, 2008г.
13. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду для детей 2-3 лет», 2015г.