**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Машенька»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом № 1 « » 2016 г.  | Утверждена Заведующий муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад «Машенька»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ФИО Приказ от 2016 № \_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**Образовательная область: «Физическое развитие»**

**Возрастная группа: дети 1,5-3 лет**

**Сведения о разработчиках: инструктор по физической культуре**

**Савельева Светлана Александровна**

**Пояснительная записка**
В общей системе развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности; в эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.
В первые три года жизни происходит интенсивное физическое развитие ребенка – быстро увеличивается рост, масса ребенка. Систематически проводимые оздоровительные мероприятия оказывают положительное влияние на его развитие. В то же время самые ничтожные ошибки легко могут вызвать различные нарушения в здоровье ребенка и в состоянии его нервной системы.
Поэтому правильная организация физического воспитания является одним из наиболее существенных разделов воспитания ребенка раннего возраста. Цель занятий по физическому воспитанию – растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными. Занятия следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны предусматривать физиологически и педагогически необходимую оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательным. Особое внимание следует уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена.

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное в это время компенсируется в дальнейшем с большим трудом.
Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребёнка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3 - летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.
В связи с этим хорошие результаты даёт обучение, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребёнка, но не следует заставлять его заниматься – принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.
Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3- летнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т.д.), взрослый во время занятий следит за правильным чередованием процесса возбуждения и торможения, не перегружает их однообразными движениями, обеспечивая таким образом активный отдых после перегрузок и быстрое восстановление сил. Это необходимо иметь в виду при проведении физкультуры.

Мышление детей второго и третьего года жизни конкретно - они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому независимо от того, новые или знакомые, все упражнения проводятся со взрослым и по его показу.

Движения ребенка этого возраста считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.
На втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т.д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается – развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу, так как проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего годов жизни.

Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем методичного повторения движений с обязательным усложнением (увеличение физической нагрузки, варьирование, изменение содержания).

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных **форм организации двигательной деятельности**: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулка, самостоятельная двигательная деятельность, физкультурные праздники, дни здоровья. Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателя или в соответствии с его указаниями.

**Цель:** способствовать организации занятий по физической культуре с детьми полутора – трех лет с учетом их возрастных особенностей.

**Задачи:**

- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

- Учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными движениями рук и ног.

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

- Учить детей ползать, лазать, действовать с мячом: брать, держать, переносить, класть, бросать, катать, ловить.

- Учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением.

- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу), менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием.

- Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Оздоровительные задачи.** Охрана жизни и укрепление здоровья**.**

Укрепление дыхательной мускулатуры, развитие подвижности грудной клетки, устойчивость ритма дыхания.

Развитие сердечно - сосудистой системы. Способствовать укреплению сердечной мышцы, усиление тока крови к сердцу, развивать способность сердечной мышцы приспосабливаться к внезапно изменяющейся нагрузке.

Способствовать правильному развитию костного аппарата, связок, суставов, что обеспечит нормальное положение тела и развитие всех органов и систем. Равномерное развитие всех групп мышц, особенно обратить внимание на укрепление слабо развитых мышц – разгибателей. Плохая приспособляемость к неблагоприятным условиям окружающей среды у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышение сопротивляемости организма. Способствовать закаливанию организма.

**Образовательные задачи.** Формирование двигательных навыков, правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании. Привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены.

**Воспитательные задачи**. При выполнении физических упражнений создаются условия для воспитания положительных черт характера и нравственных качеств, а также проявление волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.).

**Гигиенические требования.**

Перед началом занятия проводится влажная уборка пола, проветривание, температура воздуха 19-20 градусов, облегченная, не стесняющая движений ребенка одежда, соответствующая сезону. Воспитатель одет в спортивную форму.

**Содержание занятий.**

В содержание занятий входят основные виды движений: ходьба, ползание (лазанье), бросание, катание; некоторые игровые общеразвивающие упражнения (большинство из них с предметами, а также упражнения имитационного характера), подвижные игры или игровые упражнения, здоровьесберегающие технологии.

**Физкультурное оборудование** и пособия для развития движений должны сравнительно легко перемещаться, убираться.
Для упражнений основных видов:
мячи резиновые, мячи надувные, кегли, ящики высотой 10 см. (50х50), 15 см. (40х40), ребристые дорожки или пуговичные для профилактики плоскостопия (2 -2,5 м), веревка, мешочки с песком (вес от 50 гр. до 150-200 грамм с 2,5 лет), обручи, корзина для мячей. Для подвижных игр:
шапочки животных, руль, солнышко, зонтик.

**Работа с родителями**

Совместное проведение физкультурных занятий, беседы, консультации, составление индивидуальных комплексов для домашнего задания.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь «Собери урожай» | Учить детей ходить в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия. И/у «Принеси игрушку». Развивать у детей внимание и умение реагировать на слово. Познакомить с бросанием мяча. И/у «Веселый мяч», «Иди ко мне». |
| Октябрь «Листопад» | Продолжать учить детей ходить в прямом направлении, ползании. Учить держать мяч двумя руками и бросать его. И/у «Брось мяч собачке», «Отнеси листочки», «Собери листочки в корзину». Развивать ориентировку в пространстве. |
| Ноябрь «Птицы» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. И/у «Птицы готовятся к полету». Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, подлезании под дугу. Учить бросать маленький мяч одной рукой. Воспитывать самостоятельность. И/у «Брось мяч за горку», «Мышка-норушка». |
| Декабрь «Новогодние игрушки» | Развивать умение взойти на ящик и сойти с него. И/у «На снежный сугроб». Познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве. И/у «Брось снежок до кегли». Познакомить детей с катанием мяча, учить ползать по наклонной доске на четвереньках. И/у «По снежной горке». |
| Январь «Снеговик» | Продолжать учить детей ползанию по наклонной доске, по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать внимание и чувство равновесия. И/у «Собачки идут к снеговику». Упражнять бросать мяч одной рукой. И/у «Брось снежок». Учить бегать в прямом направлении. И/у «Беги ко мне», «Добеги до снеговика». |
| Февраль «Веселый мяч» | Упражнять детей в ползании и подлезании под дугу, в «Трубу». И/у «Мышка отнеси мяч в норку». Воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять бросать мяч двумя руками. И/у «Веселый мяч». Познакомить с бросанием мяча через ленту. Развивать умение действовать по сигналу. И/у «Мяч через ленту». |
| Март «Карусель» | Учить детей катить мяч вниз и верх по наклонной доске. И/у «Горка». Учить детей прыгать на месте на двух ногах. И/у «Зайчики прыгают». Учить играть в п/и «Карусель». Учить ходить по кругу друг за другом, держаться за ленту. |
| Апрель «Лесное царство» | Упражнять в ходьбе и ползании по бревну, учить сохранять равновесие. Учить бросать мяч через ленту, развивать глазомер. И/У «По лесным дорожкам». Продолжать упражнять детей бегать в прямом направлении. И/у «Беги до дерева», «Беги к зайчику, мишке». |
| Май «Праздник цветов» | Упражнять детей в бросании мяча двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке с мячом. Развивать ловкость и самостоятельность. Учить детей собирать в корзину предметы. И/у «Собери цветы в корзину». |

**Информационные источники**

**-** С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей», М., Просвещение, 1987.

- Змановский Ю.Ф. «Здоровый дошкольник», М., АРТИ 2003.

- Егоров Б.Б.»Оздоровительно – воспитательная работа с ослабленными детьми», Дошкольное воспитание №12/2001.

- Журнал «Здоровье дошкольника».

- Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях».