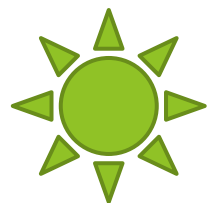


**МБДОУ детский сад № 17 Нижегородская область г. Кстово**

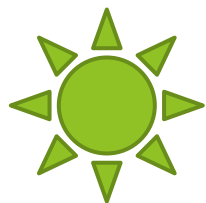
**Образовательная область  
« Физическая культура »  
1-я младшая группа**

Выполнила воспитатель  
Баженкова Фаина Анаольевна

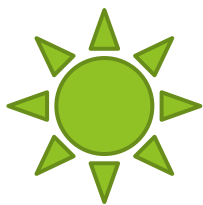
# *Основные цели программы физического воспитания:*



*Сохранение, укрепление и  
охрана здоровья детей*



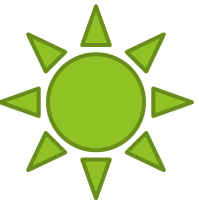
*Повышение умственной и физической  
работоспособности*



*Предупреждение  
устомления*

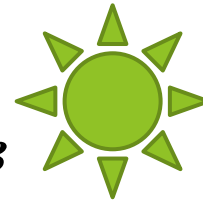


# *Задачи физического воспитания*

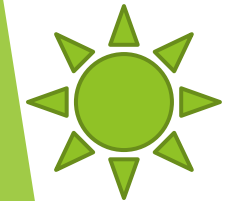


*Гармоничное физическое развитие детей*

*Совершенствование умений и навыков  
в основных видах движений*



*Воспитание красоты, грации,  
выразительности движений,  
формирование правильной осанки*



*Формирование потребности  
в ежедневном движении,  
развитие инициативы и творчества*



*Развитие интереса и любви к спорту,  
к участию в подвижных играх*



*Физкультурные занятия:  
3 раза в неделю по 10 минут*



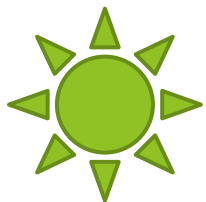
*Спортивные  
досуги*



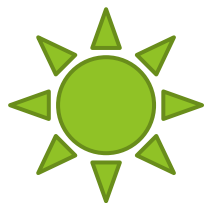
*Утренняя  
гимнастика*

# **Физическая культура**

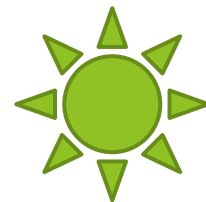
**В детском саду:**



*Гимнастика  
после пробуждения*



*Подвижные игры  
на прогулке с воспитателем*



*Физкультурные  
праздники*



# Физкультурное занятие



## Вводная часть

- ✓ Построение, упражнения на осанку и ориентировку
- ✓ Ходьба
- ✓ Бег

## Основная часть

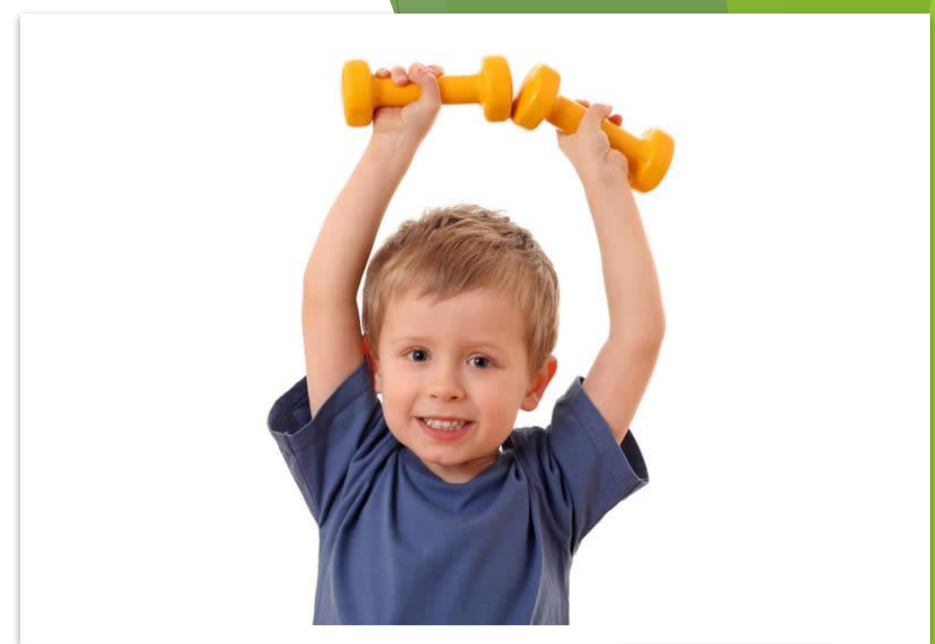
- ✓ Общеразвивающие упражнения
- ✓ Освоение основных видов движений
- ✓ Подвижные игры

## Заключительная часть

- ✓ Малоподвижные игры
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Пальчиковые игры
- ✓ Самомассаж

# Общеразвивающие упражнения

- ❖ Это специально составленные комплексы упражнений для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, а также для развития гибкости, грации и ловкости.
- ❖ Комплексы ОРУ могут выполняться с различными предметами: с платочками, с мячом, с погремушками, с кубиками, с ленточками и т.д.





## Ходьба

Работаем над осанкой, вводим новые виды ходьбы, учимся ходить по кругу

Учимся сохранять интервалы, бегать врассыпную, изменять направление, темп бега, останавливаться по сигналу.

## Бег



## Прыжки

Учимся отталкиваться и приземляться на две ноги, двигаться вперёд прыжками, перепрыгивать через предметы ( 5-10 см)





## Равновесие

Учимся ходить по узкой дорожке (ширина 20 см), доске, скамейке, перешагиваем через предметы высотой 15-20 см

## Ползание Лазание

Учимся пролезать в обруч, тоннель, под дуги

## Метание

Катаем мячи в парах, в воротики из разных исходных положений, учимся бросать и ловить мяч, метать в цель





# Подвижные игры

Развивают  
активность,  
инициативу,  
творчество  
детей

Возможность  
применить  
освоенные  
навыки


Дают  
эмоциональную  
разрядку,  
доставляют  
радость

Учат  
взаимодействию

Наши игры:  
«Мыши и кот», «Птички в гнёздышках»,  
«По ровненькой дорожке», «Сбей  
кегли», «Самолётики летят», «Бегите  
ко мне!», «Кто дальше», «Найди  
игрушку»



# Планируемые промежуточные результаты освоения программы



Умеет  
ходить  
прямо,  
не  
шаркая  
ногами

Умеет бегать,  
сохраняя  
равновесие,  
изменяя темп  
и  
направление

Может ползать  
на четвереньках

Энергично  
отталкивается  
в прыжках на  
двух ногах,  
прыгает  
в длину не  
менее 20 см

Может катать,  
бросать мяч от  
груди, бросать  
мяч друг  
другу и ловить  
его

Сохраняет  
равновесие  
при ходьбе по  
ограниченной  
плоскости





*Спасибо за  
внимание!*