

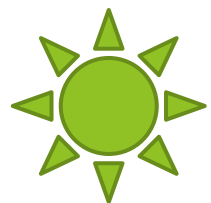
ГБДОУ детский сад № 43 Фрунзенского района г. Санкт-Петербург

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

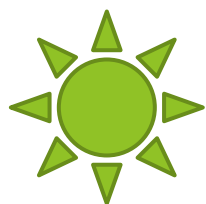
**Основная образовательная программа
дошкольного образования**

Выполнила инструктор по
физвоспитанию Зими́на С. В.

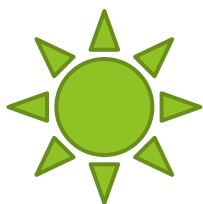
Основные цели программы физического воспитания:



*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*

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

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

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



*Физкультурные занятия:
2 раза в неделю по 15 минут*



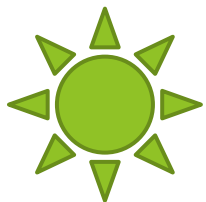
*Спортивные
досуги*



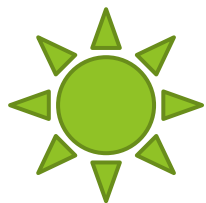
*Утренняя
гимнастика*

Физическая культура

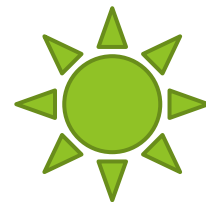
В детском саду:



*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

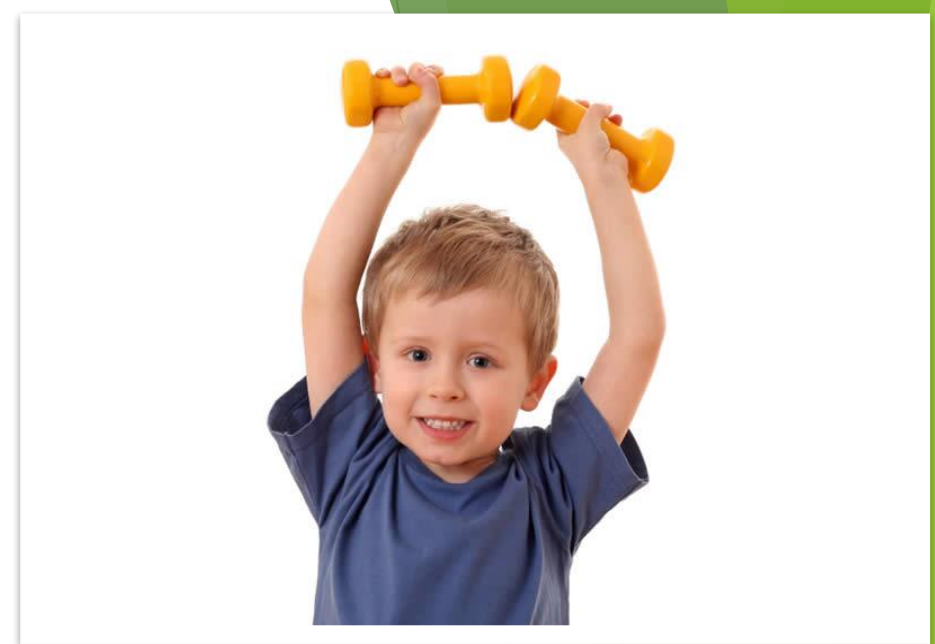
- ✓ Общеразвивающие упражнения
- ✓ Освоение основных видов движений
- ✓ Подвижные игры

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 гимнастической палкой, обручем, с ленточками и т.д.
- ❖ Также мы с удовольствием разучиваем танцевально-спортивные этюды под музыку: «Чебурашка», «Кузнечик», «От улыбки», «Белые кораблики», «Цыплята».





Ходьба

Работаем над осанкой, вводим новые виды ходьбы, учимся ходить «змейкой»

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, пробуем влезать на гимнастическую стенку

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», «Найди
себе пару», «Бегите ко мне!», «Кто
дальше», « Найди игрушку»



Планируемые промежуточные результаты освоения программы



Умеет ходить прямо, не шаркая ногами

Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольно

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя темп и направление

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину не менее 40 см

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости

Может катать, бросать мяч от груди, об пол, вверх и ловить, метать вдаль не менее 5 м.



*Спасибо за
внимание!*

