

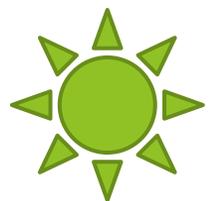
**ГБДОУ детский сад № 43 Фрунзенского района г. Санкт-Петербург**

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

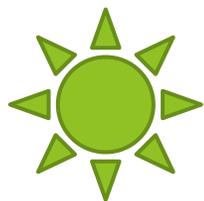
**Основная образовательная программа  
дошкольного образования**

Выполнила инструктор по  
физвоспитанию Зими́на С. В.

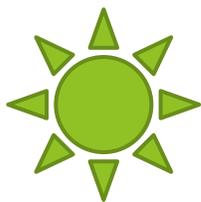
# *Основные цели программы физического воспитания:*



*Сохранение, укрепление и  
охрана здоровья детей*



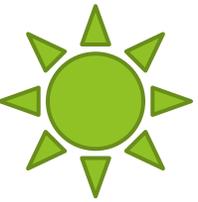
*Повышение умственной и физической  
работоспособности*



*Предупреждение  
устомления*

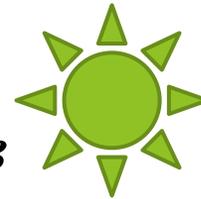
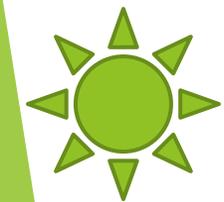


# *Задачи физического воспитания*



*Гармоничное физическое развитие детей*

*Совершенствование умений и навыков  
в основных видах движений*



*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:  
2 раза в неделю по 15 минут*



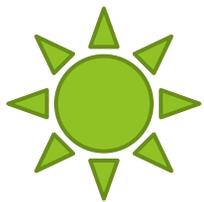
*Спортивные  
досуги*



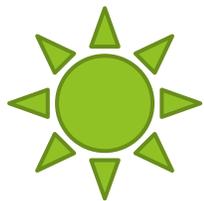
*Утренняя  
гимнастика*

## **Физическая культура**

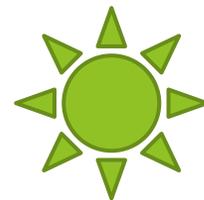
**В детском саду:**



*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

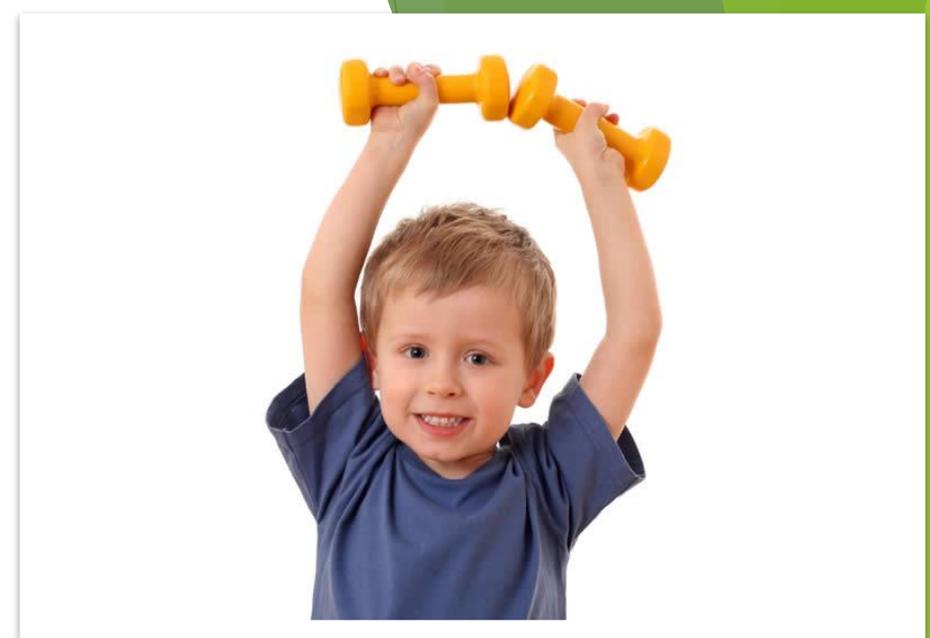
- ✓ Общеразвивающие упражнения
- ✓ Освоение основных видов движений
- ✓ Подвижные игры

## 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!*