

Управление образования
Администрация городского округа Саранск
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 32 комбинированного вида»

ПРИНЯТО

Решением Педагогического
совета № 6
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующей МДОУ «Детский сад №32
комбинированного вида»


Р.В. Дыдыкина
Приказ № 31 от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре
Силкиной Натальи Дмитриевны

2022 - 2023 учебный год

Саранск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы	Стр.
I. Целевой раздел	3
1.1. Обязательная часть	3
1.1.1. Пояснительная записка	3
а) цели и задачи реализации Программы	3
б) принципы и подходы к формированию Программы	4
в) значимые для разработки и реализации Программы, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	8
1.1.2. Планируемые результаты освоения Программы	24-27
II. Содержательный раздел	28
2.1. Обязательная часть	28
2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	28-34
а) способы и направления поддержки детской инициативы	35
б) особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	37
2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	40
III. Организационный раздел	44
3.1. Обязательная часть	42
3.1.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	42
3.1.2. Режим дня	46-57
3.1.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	58-60
3.1.4 План летне-оздоровительной работы	61-62
3.1.5 Модель организации деятельности взрослых и детей в ДОУ	63
3.1.6 Двигательный режим	64-66
3.1.7 Паспорт спортивного зала	67-68

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1. 1. Пояснительная записка

Основная общеобразовательная программа - образовательная программа дошкольного образования (далее – Программа) структурного подразделения «Детский сад № 32».

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 года №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста от 2 года до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1. Цели и задачи программы.

а) Цели и задачи реализации Программы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- формирование основ здорового образа жизни.
- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Данные задачи определяют содержание образовательной работы с детьми.

В целом содержание тематического модуля «Здоровья» внутри образовательной области «Физическая культура» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опытно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Обще развивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии.
- Броски, ловля, метание.

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.

- Выполнение имитационных движений.

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения

б) Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоничному развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- связь физической культуры с жизнью;
- принцип систематичности и последовательности
- принцип наглядности и доступности

В соответствии с п. 1.4. ФГОС принципами формирования Программы являются:

Принципы	Цель	Реализация принципа в ОУ
Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития	Признание уникальности дошкольного детства как приоритетного и уникального периода в жизни человека, понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас.	Создание атмосферы комфорта и доброжелательности, заботы об эмоциональном благополучии каждого ребенка, развитие самоценных для ребенка видов деятельности (прежде всего, сюжетно-ролевой игры), развитие творческого начала и воображения, как наиболее важных задач. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса: на адекватных возрасту формах с детьми. Основные формы работы с дошкольниками и ведущий вид деятельности – игра.
Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее — индивидуализация дошкольного образования)	Индивидуализация образовательного процесса, появление индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерным для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности	Построение воспитательно-образовательного процесса таким образом, когда сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования — индивидуализация дошкольного образования. Гуманистическая направленность образовательного процесса, где основной акцент направлен на индивидуально обусловленное поведение; в центре внимания — особенности, потребности, возможности, способности, интересы и склонности ребенка, создание условий, стимулирующих проявление природных задатков и творческих потенциалов каждого, развитие ребенка как личности и субъекта деятельности
	5	

<p>Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений</p>	<p>Активное участие всех субъектов образовательных отношений - как детей, так и взрослых – в реализации программы</p>	<p>Применение способов взаимодействия взрослых с детьми, направленных на признание прав и свобод ребенка, сотрудничество, сопереживание и поддержку, коллективные обсуждения, гибкое введение ограничений. Принятие ребенка как полноправного участника совместной деятельности. Создание условий для его личностного роста, снижения эмоциональной напряженности и конфликтности, обеспечения чувства психологической защищенности, направленных на формирование гуманного отношения к окружающему миру, положительных взаимосвязей со взрослыми и сверстниками. Каждый участник вносит свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса.</p>
<p>Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности</p>	<p>Поддержка индивидуальности и инициативы детей</p>	<p>Стимулирование проявления инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др. Создание условий для игр и занятий, участников совместной деятельности, способствующих воплощению разнообразных замыслов, когда ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. В каждой возрастной группе создана развивающая предметно-пространственная среда, в которой каждый ребенок может заниматься любимым делом.</p>
<p>Сотрудничество Организации с семьёй</p>	<p>Сотрудничество, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе</p>	<p>Разностороннее конструктивное взаимодействие с семьёй, осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка, создание единого пространства развития, увеличение доли участия семьи в образовательном процессе и усиление субъектной позиции родителей в управлении этим процессом. Оказание помощи семье</p>

		в понимании индивидуальных особенностей детей, развитии их способностей, формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении.
Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства	Освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства	Сотрудничество с современной семьей через привлечение новых технологий взаимодействия общественного и семейного воспитания, а также взаимной ответственности педагогов, родителей и общественности
Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности	Формирование познавательных процессов детей дошкольного возраста (восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, а также речи) посредством эмоционально-чувственного обогащения их опыта, насыщение этого опыта новыми знаниями и сведениями об окружающем.	Ребенок активен в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Педагоги осуществляют регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; оказывают помощь ребенку в сложной ситуации, предоставляют ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентируют внимание на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.
Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)	Подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей	Целенаправленная постановка долгосрочных целей, подбор оптимальных средств, методов, образовательных технологий на различных этапах онтогенеза, соответствующая функциональному состоянию ребенка-дошкольника. Выбор педагогами форм образовательной работы и видов детской деятельности, ведущей из которых является игра.
Учёт этнокультурной ситуации развития детей	Приобщение к культуре, традициям, фольклору своего народа	Реализация данного принципа осуществляется во всех образовательных областях на основе деятельностного подхода, развивающая среда возрастных групп способствует развитию личности ребенка на основе народной культуры .

ФГОС дошкольного образования продолжает линию деятельностного, личностно-ориентированного и других подходов, направленных на повышение результативности и качества дошкольного образования. Поэтому **подходами** к формированию программы являются:

Наименование подхода	Реализация подхода в ОУ
Деятельностный подход	Деятельностный подход осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, восприятия художественной литературы и фольклора, двигательной, конструирования. Образовательный процесс строится таким образом, чтобы каждый ребенок не просто осуществлял видимую, операционную сторону деятельности, но был при этом активно-положительно мотивирован на достижение цели, добивался ожидаемого результата.
Личностно-ориентированный подход	Реализуется в любых видах деятельности детей (НОД, совместная деятельность в режимных моментах, при проведении режимных процессов).
Индивидуальный подход	Учет индивидуальных склонностей, интересов и возможностей при организации образовательного процесса с целью создания каждому ребенку условий максимального эмоционального благополучия и успешности в процессе освоения предусмотренного программой содержания. Взаимодействие с отдельными воспитанниками по индивидуальной модели, с учетом их личностных особенностей
Дифференцированный подход	В образовательном процессе предусмотрена возможность объединения детей по особенностям развития, по интересам, по выбору. Использование разнообразных форм организации детей и их взаимодействия, возможность выбора детьми способов работы (индивидуальная работа, работа в парах, в малых и больших группах), способов выражения, содержания деятельности.

в) Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристики особенностей детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное

исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70- 100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со

спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по: ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводять в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот,

держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.

Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Возрастные особенности развития детей старшей группы (5-6 лет)

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств,

накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 50 мин.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, снеге. круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.

Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 23 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой.

Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега.

Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения.

Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на

коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Возрастные особенности развития детей старшей группы (6-7 лет)

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и

физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам

(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.

Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 23 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой.

Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета»,

«Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

1.1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. В соответствии со ст.64 ФЗ «Об образовании» «Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией обучающихся». Предназначение педагогической диагностики результатов освоения ООП:

- 1) индивидуализации образования (то есть выявление, с каким ребенком надо поработать больше, как необходимо дифференцировать задания для такого ребенка, раздаточный материал);
- 2) оптимизации работы с группой детей - педагогическая диагностика помогает разделить детей по определенным группам (по интересам, по особенностям восприятия информации, по темпераменту, скорости выполнения задания).

В соответствии со ст. 28 ФЗ «Об образовании» в детском саду ведется индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах на бумажных носителях.

Следствием педагогической диагностики является наличие разработанных мероприятий для более результативного развития каждого диагностируемого ребенка.

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку, эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, сможет следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасности поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать и экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Дети дошкольного возраста (3-4 года)

Образовательная область	Планируемые результаты освоения Программы
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя. 3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. 6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м. 7. Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания 8. Различает и называет органы чувств, знает об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. 9. Имеет представление о полезной и вредной пище, о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Дети дошкольного возраста (4-5 лет)

Образовательная область	Планируемые результаты освоения Программы
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.2. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.3. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.4. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.5. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.6. Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле).7. Обращается за помощью к взрослым при заболевании и травме.8. Соблюдает элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).9. Имеет представление о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека, о значении физических упражнений для организма человека.

Дети дошкольного возраста (5-6 лет)

Образовательная область	Планируемые результаты освоения Программы
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.2. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.3. Умеет прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку4. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).5. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.6. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.7. Ходит на лыжах скользящим шагом; ухаживает за лыжами.8. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.9. Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком). Имеет навыки опрятности.10. Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

11. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
12. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
13. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Дети дошкольного возраста (6-7 лет)

Образовательная область	Планируемые результаты освоения Программы
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). 2. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. 3. Умеет перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. 4. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. 5. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. 6. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. 7. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). 8. Участвует и самостоятельно организует подвижные игры 9. Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви). 10. Имеет представление о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Содержательный раздел

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России. Данный раздел основной образовательной программы выстраивается в соответствии с основной образовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2015 г. и учебно-методического комплекта к ней.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности по каждой образовательной области определяются целями и задачами Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуются:

- в процессе организованной образовательной деятельности с детьми (занятия),
- в ходе режимных моментов,
- в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности,
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

Физическое развитие

Основная цель – гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

-охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Образовательная область «Физическое развитие»

Задачи образовательной области

- развитие физических качеств,
- формирование опорно-двигательной системы организма,
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук,
- развитие основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание образовательной деятельности

Дети дошкольного возраста (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания:

- следить за своим внешним видом.
- правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место,
- пользоваться расческой и носовым платком.
- правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой.

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Дети дошкольного возраста (4 -5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи, правильного пользования столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, приучать полоскать рот после еды.

Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

Дети дошкольного возраста (5 -6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формировать положительное отношение к закаливанию в сочетании с физическими упражнениями, утренней гимнастике.

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места).

Совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Расширять представление о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, солнце, воздух и вода) и факторах, разрушающих здоровье.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Дети дошкольного возраста (6-7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формировать положительное отношение к закаливанию в сочетании с физическими упражнениями, утренней гимнастике. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Формировать опыт использования физических упражнений для укрепления своих органов и систем.

Образовательная область "Физическое развитие"
по модулю «Здоровье» и по модулю «Физическая культура»
связь с другими образовательными

1 «Социально-коммуникативное»

«Социализация»

Формирование: - гендерной,
семейной
принадлежности,
- патриотических чувств,
- чувства принадлежности к
мировому сообществу

«Труд»

формирование трудовых умений и
навыков,
воспитание трудолюбия,
воспитание ценностного
отношения к собственному
труду, труду других людей и его
результатам

«Безопасность»

формирование основ безопасности
собственной
жизнедеятельности в различных
видах продуктивной
деятельности

2 «Познавательное развитие»

формирование целостной картины мира,
расширение кругозора в сфере изобразительного
искусства, творчества, формирование элементарных
математических представлений

3 «Речевое развитие»

«Чтение
художественной
литературы»

«Речевое
общение»

использование художественных
произведений для
обогащения содержания области
развитие детского творчества,
приобщение к
различным видам искусства,
развитие художественного
восприятия и
эстетического вкуса.

4 «Художественно-эстетическое развитие»

а) способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется *в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам*. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду осуществляются в форме *самостоятельной инициативной деятельности*:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие и логические игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;
- самостоятельные опыты и эксперименты и др

Формы и приемы поддержки детской инициативы в совместной с воспитателем и самостоятельной деятельности детей

Образовательная область	Формы поддержки детской инициативы		Приемы, средства, технологии поддержки детской инициативы	
	совместная образовательная деятельность	самостоятельная образовательная деятельность	совместная образовательная деятельность	самостоятельная образовательная деятельность
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры - игры-соревнования - игровые упражнения - спортивный физкультурный досуг - проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные спортивные игры и упражнения - подвижная игра - игры со спортивным и физкультурным оборудованием 	<ul style="list-style-type: none"> - метод проектов (групповых и индивидуальных) - технология интегрированной НОД - придумывание новых правил в знакомых играх, внесение разнообразия в их содержание - придумывание двигательных заданий - показ разнообразных двигательных упражнений - словесная инструкция с правом выбора - использование зрительных ориентиров - приемы тактильно-мышечной наглядности - придумывание новых подвижных игр по картинкам, по иллюстрациям знакомых литературных произведений - создание ситуации успеха - повышение самооценки 	<ul style="list-style-type: none"> - имитации, подражание образцам окружающей жизни; - внесение новых атрибутов в игру детей (подвижных игр, спортивный инвентарь, нетрадиционный спортивный инвентарь) - поощрение самостоятельности - использование готового полифункционального игрового материала - придумывание новых правил в знакомых играх, внесение разнообразия в их содержание

б) особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В целях решения задачи обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, Организация создает условия, необходимые для создания социальной ситуации развития воспитанников, которая соответствует специфике дошкольного возраста и предполагает взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе, посредством создания совместных образовательных проектов на основе выявления потребностей и образовательных инициатив семьи.

Работа с родителями организуется в нескольких направлениях:

- 1) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- 2) оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития;
- 3) создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности;
- 4) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи;
- 5) создание возможностей для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

№ п/п	Направление взаимодействия	Форма взаимодействия
1.	Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.	<ul style="list-style-type: none"> • Консультации • Информационные листки, информационные корзины • Семинар – практикум • Мастер-класс • Ролевая игра • Круглый стол • Информационные стенды • Деловая игра • Интернет – сайт организации
2.	Оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальное консультирование, беседы, практикумы • Опрос (анкетирование, беседа) • Информационные листки для родителей • Семинар – практикум • Дискуссионный клуб • Тренинг общения • Тематические встречи • Родительская гостиная (встречи со специалистами)

		<ul style="list-style-type: none"> • Выставка (подборка) литературы на педагогическую тему
3.	Создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в спортивных праздниках, днях здоровья • Выставка совместных творческих работ родителей и детей, совместные вернисажи • Совместные экскурсии • Участие в общесадовских культурных мероприятиях. • Участие в праздниках и развлечениях (подготовка, исполнение ролей, изготовление декораций и костюмов, разучивание стихов с детьми и др.) • Совместное с родителями оформление групповых газет, фотоальбомов • Участие родителей и детей в различных смотрах-конкурсах • Помощь в подготовке электронной рассылки с ответами для родителей или фотоотчетом о прошедшем мероприятии
4.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения в их образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи	<ul style="list-style-type: none"> • Выставка совместного творчества детей, родителей и педагогов дошкольной организации • Совместные творческие детско-родительские тематические проекты • Совместный досуг с участием семей
5.	Создание возможностей для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Дискуссионный клуб • Круглый стол • Конференции • Родительские собрания • Педсоветы с участием родителей • Опрос (анкетирование, интервью, беседа) • Оформление фотоальбомов, посвященных детским праздникам, ежедневной работе с детьми, организации прогулок, иных интересных мероприятий (конкурсов, викторин, встреч с интересными людьми)

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребенка в семье. 3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей семье: закаливающие процедуры, зоны физической активности, оздоровительные мероприятия. 4. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в СП. 5. Тренинг для родителей по использованию приемов и методов оздоровления (физические упражнения) с целью профилактики заболевания детей. 6. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений. 7. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учетом преобладающих запросов родителей на основе связи СП с медицинскими учреждениями. 8. Организация дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. 9. Использование здоровьесберегающих технологий. 10. Организация консультативного пункта для родителей в СП для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребенка.

2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Модель образовательного процесса Организации включает взаимосвязь форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Дошкольный возраст от 3 до 7 лет

Виды деятельности	Формы организации	Способы, методы	Средства
Двигательная деятельность (овладение основными движениями)	Занятия по физическому развитию: <ul style="list-style-type: none"> - по единому сюжету - тренировочные - построенные на одном движении - круговая тренировка - построенное на подвижных играх - построенные на музыкально-ритмических движениях - походы - с элементами спортивного ориентирования - интегрированные - игровые - тематические - с нестандартным оборудованием <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физкультминутки • Физические упражнения после сна • Игровая беседа с элементами движений • Подвижные игры • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера 	Способы организации детей: <ul style="list-style-type: none"> • групповой способ – распределение детей на подгруппы; • поточный способ – когда дети выполняют упражнение друг за другом; • индивидуальный способ (доучивание, корректирование, выполнение более сложного задания отдельными детьми). Методы: <ul style="list-style-type: none"> • метод словесного изложения • метод наглядной демонстрации • целостный метод упражнения • расчлененный метод упражнения - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); Приемы: <ul style="list-style-type: none"> - наглядно-слуховые приемы (музыка, аудиовидеозаписи); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; 40 	Физические упражнения общеразвивающие физические упражнения без предметов; общеразвивающие физические упражнения с использованием разных предметов физические упражнения, выполняемые с использованием разных снарядов и исходных положений основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> - Развивающая предметно-пространственная среда (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.) - Эколого-природные факторы - Психогигиенические факторы - Предметно-

	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная работа по физическому развитию • Упражнения на развитие мелкой моторики • Тематический физкультурный досуг 	<ul style="list-style-type: none"> - словесная инструкция; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме 	<p>пространственная среда</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры с использованием разных видов физических упражнений - Художественная литература
--	---	---	---

Традиции, сложившиеся в МДОУ п/п	Мероприятие	Тема	Периодичность	Сроки
1.	«Малые олимпийские игры»	Оценка индивидуального развития детей	2 раза в год	Сентябрь, Май
2.	Спортивный праздник	«Красный, желтый, зеленый»	1 раз в год	Ноябрь
3.	Сдача ГТО, 1 этап		2 раза в год	Декабрь, Июнь
4.	День защитников Отечества		1 раз в год	Февраль
5.	Спортивный праздник ко Дню Победы		1 раз в год	Май

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3.1.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№	Образовательные области	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования
5.	Физическое развитие	Спортивный зал. Проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультурных досугов, развлечений, индивидуальной работы с детьми по физическому воспитанию, подвижных игр.
		Спортивная площадка Проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультурных досугов, развлечений, индивидуальной работы с детьми по физическому воспитанию, спортивных игр.
		Летний бассейн Проведение физкультурных досугов, развлечений
		Медицинский кабинет. Проведение антропометрических измерений детей, оказание срочной медицинской помощи воспитанникам и сотрудникам, профилактические медицинские осмотры детей, санитарно-просветительская работа с персоналом и родителями воспитанников.
		Изолятор. Изоляция заболевшего ребенка до прихода за ним родителей.
		Процедурный кабинет. Проведение процедур, назначенных врачами-специалистами.

Материально – техническое оснащение помещений и групповых комнат СП

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	<p>Непосредственно образовательная деятельность (физическое развитие) Утренняя гимнастика Спортивные мероприятия, праздники, развлечения</p>	<p>Пианино Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия: палки гимнастические -30 скакалки- 30 шт. обруч пластиковый – 20 шт. обруч металлический – 20 шт. лестница для лазания – 2 шт. мишень для метания – 2 шт. мяч резиновый – 20 шт. мяч массажный – 30 шт. канат для перетягивания – 1 шт. канат для ходьбы - 1 кегли (набор) - 6 мат – 2 шт. тоннель для подлезания – 2шт. кубики маленькие – 34 шт. кубики большие – 36 шт. флажки- 50 шт. лента атласная на колечке – 50 шт. дорожка сенсорная – 1шт. дуга для подлезания и дуга для подлезания большая – 2 шт. дуга для подлезания малая – 2 шт. щит для метания – 1шт. доска с ребристой поверхностью – 2 шт. доска гимнастическая для ходьбы и бега 25 см – 1шт. доска гимнастическая 15 см – 1шт. гимнастическая стенка, двухпролетная – 1шт.</p>

Методические материалы, используемые для реализации образовательных областей

Дошкольный возраст

№	Наименование
Учебные издания	
Физическое развитие	
1.	Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. «Мозаика-Синтез», 2010.
2.	Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. «Мозаика-Синтез», 2010
3.	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: «Мозаика-Синтез», 2010
4.	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. -М.: «Мозаика-Синтез», 2010
5.	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М.: «Мозаика-Синтез», 2010
6.	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2010
7.	Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: «Мозаика – Синтез», 2010
8.	Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: «Мозаика – Синтез», 2010
9.	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «Владос», 2009
10.	Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: «Владос», 2011
11.	Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. – Волгоград: «Учитель», 2009
12.	Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: «ТЦ Сфера», 2010
13.	Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: «ТЦ Сфера», 2010

**Календарный учебный график
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 32 комбинированного вида»
на 2022 – 2023 учебный год**

Режим работы	5 дней в неделю (понедельник – пятница) 12 часов (с 7.00 - 19.00) Предпраздничный день 11 часов (с 7.00 – 18.00)
Выходные	Суббота, воскресенье. Праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации: 4 ноября, 1–8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.
Продолжительность учебного года	с 01.09.2022 г. по 31.05.2023г.
Продолжительность образовательного процесса	37 недель
в том числе продолжительность I полугодие II полугодие	17 недель 20 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
График каникул	с 1 по 12 января 2021года
Перечень праздников, проводимых с воспитанниками: «День знаний» «Праздник осени» «Синичкин день» «Новый год» «Зимний спортивный праздник» «День защитника Отечества» «8 Марта» «9 мая – день Победы!» «До свиданья, детский сад!» «Летний спортивный праздник»	1 сентября 2021 г. 26 октября-30 октября 2021г. 12 ноября 2021г. 22-30 декабря 2021г. 20-22 января 2021г. 18-19 февраля 2021г. 1-5 марта 2021г. 5-7 мая 2021г. 25-27 мая 2021г. 2-4 июня 2021г.
Дни открытых дверей	1 раз в квартал
Работа консультативного пункта для семей, воспитывающих детей дошкольного возраста на дому	Вторая среда месяца
Дни здоровья	1 раз в квартал
Мониторинг качества освоения программного материала воспитанниками	с 02.09.2022 г. – 16.09.2023 г.
Итоговый мониторинг качества освоения программного материала воспитанниками	с 17.05.2022г. – 31.05.2023г.
Выпуск детей в школу	31 мая 2023г.
Летний оздоровительный период	с 1 июня по 31 августа 2022г. проводится воспитательно-образовательная работа эстетически-оздоровительного цикла

3.1.2. Режим дня

Режим работы Организации: пятидневная рабочая неделя с двумя выходными (суббота и воскресенье) и праздничными днями. Группы функционируют в режиме: полного дня (12-часового пребывания).

Режим дня соответствует возрастным особенностям воспитанников и действующим санитарно-эпидемиологическим правилам, и нормативам (СанПиН). Режим дня предусматривает следующие компоненты образовательного процесса в течение дня: образовательную деятельность в процессе организации режимных моментов, непосредственно образовательную деятельность, самостоятельную деятельность детей, взаимодействие с семьями по реализации образовательной программы, а также присмотр и уход.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих *правил*.

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне и питании).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учёт потребностей, индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребёнку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.
8. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.
9. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).
10. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
11. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
12. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
13. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
14. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.
15. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Основные **принципы** построения режима дня.

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольной организации, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизическим особенностям дошкольника

Режим дня на холодный период
Режим дня для детей от 3-х лет до 4-х лет

Режимные моменты					Время
Прием детей, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, наблюдения, общение, восприятие художественной литературы и фольклора, гигиенические процедуры, индивидуальная и подгрупповая работа, физическое воспитание)					7.00 -8.00
Утренняя гимнастика					8.00-8.05
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к завтраку, гигиенические процедуры					8.05-8.30
Завтрак					8.30-9.00.
Непосредственно образовательная деятельность					
Понедельник 9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	Вторник 9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	Среда 9.00- 9.15 9.35 – 9.50	Четверг 9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	Пятница 9.00 – 9.15 9.30 – 9.45	
Самостоятельная деятельность детей, игры					9.45-10.00
2 завтрак					10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность в режимных моментах (исследование объектов окружающего мира, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная или подгрупповая работа по физическому развитию, экспериментирование), самостоятельная деятельность детей не менее 30 мин.					10.10-11.40
Возращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность					11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед					12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон					13.00- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гигиенические процедуры, образовательная деятельность в режимных моментах.					15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный с включением блюд ужина).					15.30-16.00
Образовательная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная и подгрупповая работа, физическое воспитание)					16.00-16.30
Культурные практики, игры, самостоятельная деятельность детей, <u>1 раз в неделю развлечения</u>					16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность в режимных моментах (исследование объектов окружающего мира, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная или подгрупповая работа по физическому развитию), самостоятельная деятельность не менее 40 мин.					17.00-18.40
Возращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой					18.40-19.00

Режим дня для детей от 4-х лет до 5 лет

Режимные моменты					Время
Прием детей, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, наблюдения, общение, восприятие художественной литературы и фольклора, гигиенические процедуры, индивидуальная и подгрупповая работа, физическое воспитание)					7.00 -8.00
Утренняя гимнастика					8.00-8.08
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к завтраку, гигиенические процедуры					8.08-8.30
Завтрак					8.30-9.00.
Непосредственно образовательная деятельность					
Понедельник 9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	Вторник 9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	Среда 9.00- 9.20 10.00 – 10.20	Четверг 9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	Пятница 9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	
Самостоятельная деятельность детей, игры, 2 завтрак					9.50 -11.40
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность в режимных моментах (исследование объектов окружающего мира, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная или подгрупповая работа по физическому развитию, экспериментирование), самостоятельная деятельность детей не менее 30 мин.					
Возращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность					11.50-12.10
Подготовка к обеду, обед					12.10-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон					13.00- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гигиенические процедуры, образовательная деятельность в режимных моментах.					15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный с включением блюд ужина).					15.30-16.00
Образовательная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная и подгрупповая работа, физическое воспитание)					16.00-16.30
Культурные практики, игры, самостоятельная деятельность детей, <u>1 раз в неделю развлечение</u>					16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность в режимных моментах (исследование объектов окружающего мира, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная или подгрупповая работа по физическому развитию), самостоятельная деятельность не менее 40 мин.					17.00-18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой					18.40-19.00

Режим дня для детей от 5 лет до 6 лет

Режимные моменты					Время
Прием детей, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, наблюдения, общение, восприятие художественной литературы и фольклора, гигиенические процедуры, индивидуальная и подгрупповая работа, физическое воспитание)					7.00 -8.00
Утренняя гимнастика					8.10 -8.20
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к завтраку, завтрак					8.20 - 9.00
Непосредственно образовательная деятельность					
Понедельник 9.00-9.20 9.35-9.55	Вторник 9.00-9.25	Среда 9.00-9.25	Четверг 9.00-9.25	Пятница 9.00-9.25	
Игры, самостоятельная деятельность детей					
	9.25-10.00	9.25-10.30	9.25-10.00	9.25-9.55	
2 завтрак					
Непосредственно образовательная деятельность					
16.00-16.25	10.00-10.20 16.00-16.25	10.30-10.50 16.00-16.25	10.00 - 10.20 16.00-16.25	9.55 – 10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность в режимных моментах (исследование объектов окружающего мира, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная или подгрупповая работа по физическому развитию, экспериментирование), самостоятельная деятельность не менее 30 мин.					
10.20-12.00	10.20-12.00	10.50-12.00	10.20-12.00	10.15- 12.00	
Возращение с прогулки					11.50-12.10
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед					12.10-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон					13.00- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гигиенические процедуры, образовательная деятельность в режимных моментах.					15.00-15.20
Самостоятельная деятельность детей, игры					15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный с включением блюд ужина).					15.30.-16.00.
Непосредственно образовательная деятельность					16.00 – 16.25
Культурные практики, игры, самостоятельная деятельность детей, 1 раз в неделю развлечение					16.25 -17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность в режимных моментах (исследование объектов окружающего мира, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная или подгрупповая работа по физическому развитию), самостоятельная деятельность не менее 50 мин					17.00-18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой					18.40-19.00

Режим дня для детей от 6 лет до 7 лет

Режимные моменты					Время
Прием детей, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, наблюдения, общение, восприятие художественной литературы и фольклора, гигиенические процедуры, индивидуальная и подгрупповая работа, физическое воспитание)					7.00 -8.20
Утренняя гимнастика					8.20 -8.32
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак					8.32 - 9.00
Непосредственно образовательная деятельность					
Понедельник 9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	Вторник 9.00-9.30 9.40-10.10 10.30-11.00	Среда 9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	Четверг 9.00-9.30 9.40-10.10 10.30-11.00	Пятница 9.00-9.30 9.40-10.10 10.25-10.55	
2 завтрак					
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность в режимных моментах (исследование объектов окружающего мира, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная или подгрупповая работа по физическому развитию, экспериментирование), самостоятельная деятельность не менее 30 мин.					10.50/11.00-12.10
Возращение с прогулки					12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед					12.20-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон					13.00- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гигиенические процедуры, образовательная деятельность в режимных моментах.					15.00-15.20
Самостоятельная деятельность детей, игры					15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник (уплотненный с включением блюд ужина).					15.30.-16.00.
Культурные практики, игры, самостоятельная деятельность детей, 1 раз в неделю развлечение					16.00 -17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность в режимных моментах (исследование объектов окружающего мира, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная или подгрупповая работа по физическому развитию), самостоятельная деятельность не менее 50 мин					17.00-18.40
Возращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой					18.40-19.00

Режим дня на теплый период
Режим дня для детей от 3-х лет до 4-х лет

Время	Режимные моменты
7.00 -8.00.	Прием детей на свежем воздухе, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, гигиенические процедуры, индивидуальная работа, физическое воспитание)
8.00-8.05	Утренняя гимнастика на свежем воздухе
8.05-8.30	Возвращение с утренней прогулки, самостоятельная деятельность детей
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность в режимных моментах
10.00-10.10	2-й завтрак
10.10-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа)
12.00-13.00	Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду, обед
13.00- 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00-15.30	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник (уплотненный с включением блюд ужина)
16.00 -18.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность в режимных моментах <u>1 раз в неделю</u> <u>развлечение по пятницам</u>)
18.30-19.00	Игры, уход детей домой

Режим дня для детей от 4-х лет до 5 лет

Время	Режимные моменты
7.00 -8.00	Прием детей на свежем воздухе, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, гигиенические процедуры, индивидуальная работа, физическое воспитание)
8.00-8.08	Утренняя гимнастика на свежем воздухе
8.08-8.30	Возвращение с утренней прогулки, самостоятельная деятельность детей
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность в режимных моментах
10.00-10.10	2-й завтрак
10.10-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа)
12.00-13.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, обед
13.00- 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00-15.30	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник (уплотненный с включением блюд ужина)
16.00 -18.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность в режимных моментах <u>1 раз в неделю</u> <u>развлечение по пятницам</u>)
18.30-19.00	Игры, уход детей домой

Режим дня для детей от 5 лет до 6 лет

Время	Режимные моменты
7.00 -8.00	Прием детей на свежем воздухе, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, гигиенические процедуры, индивидуальная работа, физическое воспитание)
8.10-8.20	Утренняя гимнастика на свежем воздухе
8.20-8.30	Самостоятельная деятельность детей
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа)
10.00 – 10.10	2 завтрак, питьевой режим
12.15-13.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, обед
13.00- 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00-15.30	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник (уплотненный с включением блюд ужина)
16.00 -18.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность в режимных моментах <u>1 раз в неделю</u> <u>развлечение по пятницам</u>)
18.30-19.00	Игры, уход детей домой

Режим дня для детей от 6 лет до 7 лет

Время	Режимные моменты
7.00 -8.00	Прием детей на свежем воздухе, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, гигиенические процедуры, индивидуальная работа, физическое воспитание)
8.10-8.20	Утренняя гимнастика на свежем воздухе
8.20-8.30	Самостоятельная деятельность детей
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа)
10.00 – 10.10	2 завтрак, питьевой режим
12.15-13.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, обед
13.00- 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00-15.30	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник (уплотненный с включением блюд ужина)
16.00 -18.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность в режимных моментах <u>1 раз в неделю</u> <u>развлечение по пятницам</u>)
18.30-19.00	Игры, уход детей домой

Модель двигательного режима детей в ДОО

№	Виды занятий	Особенности организации
1.	Физкультурно-оздоровительные	
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность – 6-12минут.
1.2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно в течении 7-10минут
1.3.	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 3-5минут.
1.4.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно перед обедом, длительность 5-7минут.
1.5.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, группой, подгруппами (подобранными с учетом уровня детей) длительность 20-30минут.
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, продолжительность 15минут.
1.7.	Прогулки – походы в парк (пешие, лыжные)	1 раз в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, длительность 20-45минут.
1.8.	Разминка после дневного сна	Ежедневно с использованием упражнений дыхательной гимнастики и корригирующих упражнений для стоп.
2.	Непосредственно-образовательная деятельность	3раза в неделю, длительность в соответствии с возрастом детей.
3.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя и инструктора по физической культуре.
4.	Физкультурно-массовые занятия	
4.1.	День здоровья	1 раз в квартал.
4.2.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц, длительность 15-40минут.
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и воде	2 раза в год, длительность 45-60минут.
5.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи	
5.2.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов.

Организация непосредственно образовательной деятельности (НОД)

Непосредственно образовательная деятельность – это процесс организации различных видов детской деятельности. В соответствии с ФГОС ДО в дошкольном возрасте (3 года – 8 лет) организуются следующие **виды детской деятельности**:

- игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры;
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице);
- конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал;
- изобразительная (рисование, лепка, аппликация);
- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах);
- двигательная (овладение основными движениями).

Общие требования к проведению непосредственно образовательной деятельности.

1. Соблюдение гигиенических требований (помещение должно быть проветрено, свет должен падать с левой стороны; оборудование, инструменты и материалы и их размещение должны отвечать педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям).
2. Длительность непосредственно образовательной деятельности должна соответствовать установленным нормам действующего СанПиН, а время использовано полноценно. Большое значение имеет начало НОД, организация детского внимания.
3. Подготовка к непосредственно образовательной деятельности (воспитатель должен хорошо знать программу, владеть методиками развития детей, знать возрастные и индивидуальные особенности и возможности детей своей группы).
4. Использование игровых методов и приёмов обучения в работе с детьми.
5. Использование разнообразных форм организации детей (индивидуальный, подгрупповой, групповой).
6. Обязательное проведение физкультминутки в середине непосредственно образовательной деятельности.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки должен соответствовать действующему СанПиН. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непосредственно образовательной деятельности не превышает 10 мин. Осуществляется образовательная деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут), а также на игровой площадке во время прогулки. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей 5- 6 лет - не более 25 минут, для детей 6-7 – не более 30 минут.

Объём и план НОД для возрастных групп Организации зависят от возрастных особенностей детей и соответствуют требованиям ФГОС и СанПиН. Игровая деятельность интегрируется с другими ежедневно во все периоды непосредственно образовательной деятельности. Самообслуживание и элементарный бытовой труд интегрируется с другими по выбору педагога и в соответствии с СанПиНом. В соответствии с п. 12.5 действующего СанПиН один раз в неделю для детей 5 – 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Занятия на открытом воздухе проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В случае невозможности выполнения данных требований все занятия по физическому развитию проводятся в помещении. Допускаются разные виды таких занятий, в том числе и полностью построенные на подвижных играх. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе. В соответствии с п.п. 12.2 и 12.10 действующего СанПиН двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учётом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие. В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы организации.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия, ритмика. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию для детей организуются 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной к школе группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребёнка. Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Организация санитарного режима

В соответствии с п.п. 3.19, 8.5, 8.6, 8.7 СанПиН уборка территории проводится ежедневно: утром за 1-2 часа до прихода детей или вечером после ухода детей. При сухой и жаркой погоде полив территории рекомендуется проводить не менее 2 раз в день. В зимнее время рекомендуется проводить очистку территории от снега по мере необходимости, территорию допускается посыпать песком, использование химических реагентов не допускается. Перечень санитарно-хозяйственных мероприятий и сроки их проведения включается в примерное распределение санитарно-хозяйственных мероприятий для безопасной и здоровьесберегающей организации режима пребывания детей в дошкольной образовательной организации в соответствии с действующими СанПиН.

Все помещения Организации должны ежедневно проветриваться. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Спортивный зал проветривается в течение не менее 10 минут после каждого занятия.

Все помещения в Организации убираются влажным способом с применением моющих средств не менее 2 раз в день при открытых фрамугах или окнах с обязательной уборкой мест скопления пыли (полов у плинтусов и под мебелью, подоконников, радиаторов и т.п.) и часто загрязняющихся поверхностей (ручки дверей, шкафов, выключатели, жёсткую мебель и др.). Влажная уборка в спальнях проводится после ночного и дневного сна, в групповых – после каждого приема пищи. Влажная уборка спортивных залов проводится 1 раз в день и после каждого занятия. Спортивный инвентарь ежедневно протирается влажной ветошью, маты – с использованием мыльно-содового раствора. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Во время генеральных уборок ковровое покрытие подвергается влажной обработке. Возможно использование моющего пылесоса.

Организация самостоятельной деятельности детей как компонента образовательного процесса

Самостоятельная деятельность как свободная деятельность детей обуславливается в первую очередь развивающей предметно-пространственной средой. Среда организуется с учётом возможности для детей играть и заниматься отдельными подгруппами, а пособия, игрушки располагаются так, чтобы не мешать свободному перемещению детей. Задача педагога – создавать положительное состояние у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Поэтому все педагоги должны обязательно планировать обновление элементов развивающей предметно-пространственной среды для организации самостоятельной деятельности детей. Это может быть внесение атрибутов для игры, или трафаретов для раскрашивания, или размещение материалов для познавательной деятельности и пр.

Самостоятельная деятельность детей организуется посредством создания развивающих центров разной направленности в каждой группе детского сада. Предоставление ребенку свободы, большого "поля" для самостоятельных действий в реализации своих интересов, общение на равных в процессе сотрудничества посредством предметно - развивающей среды, помогает педагогам в полной мере реализовать задачи лично - ориентированного взаимодействия. Предметно-пространственная среда организуется так, чтобы материалы и оборудование, необходимые детям для осуществления любой деятельности, были либо в поле зрения ребенка, либо были доступны, чтобы ребенок мог их взять, не обращаясь за помощью к взрослому. Вместе с тем очень важно приучать детей все материалы убирать на место: во-первых, потому, что порядок во всем обеспечивает уют и красоту, радует глаз, создает хорошее настроение, а во-вторых, потому, что они могут понадобиться для занятий другим детям и этому же ребенку.

Организация оздоровительной деятельности

Оздоровительная деятельность организуется в полном соответствии с действующим СанПиН и направлена на охрану здоровья детей и формирование основы культуры здоровья. Примерный план оздоровительных мероприятий в Организации на учебный год содержит организационные мероприятия, противозидемическую работу, питание детей, физическое воспитание детей, лечебно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительскую работу с воспитателями, с помощниками воспитателями, с родителями.

Организация оздоровительных зимних каникул

Для оздоровления детей, предупреждения их утомляемости на первой неделе февраля проводятся оздоровительные каникулы. В это время непосредственно образовательная деятельность с детьми не проводится. Организуются спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие; увеличивается продолжительность прогулок. Значение оздоровительных каникул:

- оздоровление детей;
- создание эмоционального комфорта;
- антистрессовый фактор;
- удовлетворение потребности детей в движении.

Каникулы – это праздник радости, весёлых досугов, развлечений, соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов, а, значит, праздник здоровья. Необходимо подчеркнуть, что содержание разных форм отдыха строится на материале тех игр, заданий и действий, которые хорошо известны детям и не требуют дополнительного разучивания.

Организация образовательного процесса в летний оздоровительный период

Летний период в дошкольных образовательных организациях имеет особое значение. Не проводятся традиционные обучающие занятия, много времени уделяется оздоровлению дошкольников. Однако образовательная работа не прекращается летом, а организуется несколько иначе, чем во время учебного года. Лето предоставляет огромные возможности для развития, оздоровления и закаливания детей. Успешное проведение летней оздоровительной кампании во многом определяется комплексным подходом к планированию, организации и медико-педагогическому контролю. Готовясь к летнему периоду, педагогам необходимо продумать эту работу в нескольких направлениях: в создании развивающей предметно-пространственной среды на участках детского сада, в методике проведения спортивных мероприятий, развлечений для дошкольников. В летний период непосредственно образовательная деятельность не проводится. Тематическое планирование образовательной работы в летний образовательный период, включающее разнообразные виды деятельности в рамках одной темы, позволяет обеспечить все эти условия и всячески способствовать формированию познавательных интересов детей.

Каждая неделя месяца включает в себя пять направлений развития: физическое социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, речевое. Разрабатывая систему планирования на летний период для всех педагогических работников образовательной организации, мы исходили из предположения о том, что для того чтобы планирование было эффективным, необходимо всегда учитывать основные условия.

1. При написании плана, все участники педагогического процесса должны чётко иметь представления о тех результатах работы, к которым они хотели бы достичь к концу планируемого периода. На основе этого подбирают оптимальные пути, средства, методы, которые помогут добиться поставленных целей, а значит получить планируемый результат.

2. Педагогические работники, чётко должны определять задачи, а соответственно для их выполнения планировать мероприятия, направленные на их реализацию. Всегда следует помнить о том, что все задачи должны быть реалистичными, конкретными, чёткими. План не должен быть перенасыщен мероприятиями. Все мероприятия, направленные на реализацию поставленных задач на летний период, должны быть выполнены в определенный срок.

3.1.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно-досуговая деятельность детей – это самостоятельный и специфический компонент воспитательно-образовательной работы, важная сфера культурной жизни детей, которая создает условия для развития культуры ребенка в процессе изучения и познания духовных, нравственных и художественно-эстетических ценностей. Интересная, насыщенная положительными эмоциями деятельность позволяет детям восстанавливать свои физические и духовные силы, способствует установлению атмосферы эмоционального благополучия. Цель организации культурно-досуговых мероприятий – научить дошкольников полезно и творчески проводить свободное время и создать условия для целостного развития личности ребенка. Составляющими культурно-досуговой деятельности являются игровая, коммуникативная, познавательная (познание окружающего мира и разных видов искусств), художественно-творческая, включая исполнительскую. Виды культурно-досуговой деятельности – это отдых, созерцание, развлечения, праздники, самообразование, творчество. Именно поэтому она может удовлетворить самые разнообразные интересы ребенка в свободное время, что позволяет рассматривать ее, как духовное пространство для расширения возможностей вхождения ребенка в культуру.

В Организации традиционно сложилось празднование:

- народных, фольклорных и сезонных праздников («Здравствуй, лето!», «Осенины»);
- государственно-гражданских («Новый год», «День защитника Отечества», «День Победы», «День знаний»);
- международных («День защиты детей», «Международный женский день»);
- бытовых и семейных («День рождения», выпускной, праздник «Букваря»);
- профессиональных («День Воспитателя»);
- праздников, посвященных великим событиям и знаменитым людям («День космонавтики», «День рождения А.С. Пушкина»);
- праздников, которые специально придумываются взрослыми с целью доставить радость детям (праздник «Мыльных пузырей», «Воздушных шаров», «Бумажных корабликов»).

План спортивных праздников и развлечений на сентябрь-май 2021-2022уч. года.

группа месяц	2 младшая группа	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные к школе группы
Сентябрь		Спортивный праздник «Мы – веселый ребята»	Развлечение «День знаний в детском саду»	Спортивный праздник «Азбука дороги»
Октябрь	Спортивный праздник «Праздник веселых зверят»	Досуг «Путешествие по стране здоровья»	Семейный спортивный праздник «Мама, бабушка и я – мы спортивная семья»	«Малая спартакиада» (подготовка к участию в сдаче ГТО)
Ноябрь	Спортивное развлечение «Как малыши зарядкой занимались»	Спортивной праздник «Красный, желтый, зелёный»	Досуг «Все профессии нужны, все профессии важны»	Развлечение «Вечер народных игр»

Декабрь	Досуг «Ёлочка ищет друзей»	Досуг «Зимняя пора»	Развлечение «В гостях у зимы»	Сдача ГТО, 1 этап.
Январь	Досуг «Зимовье зверей»	Досуг «Со снежками мы играем и здоровье сохраняем»	Досуг «Колядки на зарядке»	Развлечение «В гостях у зимы»
Февраль	Досуг «Мы сильными растём»	Досуг «Наша армия сильна»	Спортивный праздник «А ну-ка, папы»	Спортивный праздник «Мы солдаты brave!»
Март	Музыкально- спортивного развлечения «Играем вместе с мамой»	Музыкально – спортивное развлечение «Играем вместе с мамой»	Развлечение «Широкая масленица»	Развлечение «Широкая масленица»
Апрель	Спортивный праздник «Разноцветные страницы»	Досуг «В гости к белочке»	Спортивно- экологический праздник «Зеленый патруль»	Спортивно- экологический праздник «Мы дети твоей-Земля!»
Май	Развлечение «Весне весна на улиц...»	Досуг «Весенние игры»	Спортивный праздник ко Дню Победы	Спортивный праздник ко Дню Победы

Работа семейного клуба «Здоровье» (1 раз в квартал).

Дата	Темы встреч	Ответственный
Октябрь	«Предупреждение ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции».	И.о заведующей Дыдыкина Р.В., врач д/поликлиники №1 Манерова А.Р.
Декабрь	«Как закалять ребенка дома»	И.о заведующей Дыдыкина Р.В., медицинская сестра
Февраль	«Мы-разные, мы-вместе» (о проблемах «особенных» детей в ДОУ)	И.о заведующей Дыдыкина Р.В. учитель-дефектолог Шария М.В. педагог-психолог детской поликлиники №1
Апрель	«Летний отдых с ребенком».	И.о заведующей Дыдыкина Р.В.инструктора по физической культуре Кафидов А.В., Силкина Н.Д.

Литература:

1. «Новые подходы к взаимодействию ДОУ и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни» ж. «Дошкольная педагогика» № 1 2008г.
2. « Как сформировать у ребенка навыки здорового питания» ж. ДП №4 - 2009 с
3. «Питание дошкольников. Психолого-педагогические аспекты его реализации» ж. ДВ №10 - 2004г. с 114
4. «Организация питания детей в дошкольных учреждениях» ж. ДВ №12 - 2003г. с 92



3.1.4**План летне-оздоровительной работы****Условия для физического развития**

Организация двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования(кегли. мячи. кольцобросы. скакалки. обручи .мешочки с песком) Индивидуальная работа с детьми .Организация спортивных праздников .досугов.	Инструктор по физической культуре
----------------------------------	--	-----------------------------------

Срок	Мероприятие	Группа	Ответственный
-------------	--------------------	---------------	----------------------

ИЮНЬ

1 неделя	Физкультурный досуг «В гости к мишке»	младшая	Воспитатели Силкина Н.Д физ.инструктор
2 неделя	Спортивное развлечение «В гости к лету»	средняя	Воспитатели
3 неделя	Спортивное развлечение «Зов джунглей»	Старшая подготовительная	Воспитатели

ИЮЛЬ

1 неделя	Спортивный досуг «Справа – лето, слева – лето, до чего приятно это» младшая группа	младшая	Воспитатели
2 неделя	Спортивное развлечение «На лесной полянке»	средняя	Силкина Н.Д физ.инструктор Воспитатели
3 неделя	Спортивное развлечение «Мы туристы»	Старшая подготовительная	Воспитатели

АВГУСТ

1 неделя	Спортивный досуг «Лето красное»	младшая	Воспитатели
2 неделя	Физкультурный досуг «Дружим с витаминами»	средняя	Воспитатели
3 неделя	Спортивный досуг «Прощай лето»	Старшая подготовительная	Силкина Н.Д физ.инструктор

Физкультурно-оздоровительная работа

1	Мероприятия по лечебно-профилактической работе по укреплению здоровья детей на период ЛОП	постоянно	медсестра
2	Мероприятия предупреждению желудочно-кишечных заболеваний у детей(контроль за соблюдением санэпидрежима .питьевого режима. инструкции; за хранением и реализацией скоропортящихся продуктов на пищеблоке; обучение сотрудников д/с профилактическим мероприятиям по предотвращению пищевых отравлений и кишечных инфекций; проведение работы с родителями – устной и через оформление информационных стендов	постоянно	медсестра
3	Медицинский контроль за физическим воспитанием и оздоровлением детей (контроль за соблюдением длительности пребывания детей на свежем воздухе .соответствием одежды детей температуры воздуха ; контроль за организацией и проведением закаливающих процедур; контроль за организацией физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. за нагрузкой; контроль за витаминизацией пищи. за соблюдением режима дня .	постоянно	медсестра

3.1.5 Модель организации деятельности взрослых и детей в ДОУ

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

совместную деятельность с детьми: образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;

образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;

самостоятельную деятельность детей;

взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

Совместная деятельность
взрослого и детей

Двигательные подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения, соревнования.

Игровая: сюжетные игры, игры с правилами.

Продуктивная мастерская по изготовлению продуктов детского творчества, реализация проектов

Коммуникативная беседа, ситуативный разговор, речевая ситуация, составление и отгадывание загадок, сюжетные игры, игры с правилами.

Трудовая: совместные действия, дежурство, поручение, задание, реализация проекта.

Познавательно-исследовательская: наблюдение, экскурсия, решение проблемных ситуаций, экспериментирование, коллекционирование, моделирование, реализация проекта, игры с правилами.

Музыкально-художественная: слушание, исполнение, импровизация, экспериментирование, подвижные игры (с музыкальным сопровождением)

Чтение художественной литературы: чтение, обсуждение, разучивание

Самостоятельная
деятельность
детей

Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей: двигательной, игровой, продуктивной, трудовой, познавательно-исследовательской

Взаимодействие
с семьями

Диагностирование
Педагогическое просвещение родителей, обмен опытом.
Совместное творчество детей и взрослых.

3.1.6 Двигательный режим

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом.

График работы инструктора по физической культуре

понедельник **вторник** **среда** **четверг** **пятница**
 08ч.00м.-14ч.00м. 08ч.00м.-14ч.00м. 08ч.00м.-14ч.00м. 08ч.00м.-14ч.00м. 08ч.00м.-14ч.00м.

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

Дни недели	Время	Продолжительность	Вид деятельности
Понедельник	8.00-8.30	30мин	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.
	8.30-9.45	1ч15мин	Работа с методической литературой. Подготовка консультативного материала для воспитателей Проведение консультации для воспитателей.
	9.45-10.00	15мин	Занятия(2 млад.гр)
	10.00-10.20	20мин	Проветривание Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре.
	10.20-10.45 10.45-11.45 11.45-12.30	25мин 60мин 45мин	Занятие(старшая гр) Индивидуальная работа с детьми Уборка зала и спортивного оборудование
Вторник	12.00-13.30	1ч30мин	Работа с методической литературой. Подготовка консультативного материала для родителей. Проведение консультации для родителей
	13.30-15.00	1ч30мин	Работа с документацией (диагностика ,планирование) Участие в методической работе.
	15.00-15.45	45мин	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.
	15.45-16.05 16.05-16.30	20мин 25мин	Занятие(средняя гр). Уборка зала и оборудование.
65			

Среда	8.00-8.30	30мин	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.
	8.30-9.00	30мин	Работа с документами
	9.00-9.30	30мин	Занятие(подг.гр)
	9.30-9.40	10мин	Проветривание
	9.40-10.00	20мин	Занятие(средняя гр)
	10.00-10.10	10мин	Проветривание
	10.10-10.25	15мин	Занятие(2млад.гр)
	10.25-10.35	10мин	Проветривание
	10.35-11.00	25мин	Занятие(старшая гр)
	11.00-12.00	60мин	Индивидуальная работа с детьми
12.00-12.30	30мин	Уборка зала и спортивного оборудование	
Четверг	8.00—9.00	60мин	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.
	9.00-9.15	15мин	Занятие(2млад.гр)
	9.15-9.35	20мин	Проветривание спортивного зала. Влажная уборка
	9.35-10.00	25мин	Занятие(старшая гр)
	10.00-10.30	30мин	Проветривание спортивного зала. Влажная уборка
	10.30-11.00	60мин	Индивидуальная работа с детьми
	11.00-11.30	30мин	Уборка зала и спортивного оборудование
11.30-12.30	60мин	Работа с документацией. Изготовление пособий для НОД, спортивных праздников	
Пятница	8.00-8.30	30мин	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.
	8.30-9.30	60мин	Индивидуальная работа с детьми
	9.30-10.15	45мин	Работа с документацией (диагностика ,планирование)
	10.15-10.35	20мин	Занятие(средняя гр)
	10.35-10.50	15мин	Проветривание спортивного зала. Влажная уборка
	10.50-11.20	30мин	Занятие(подг.гр)
	11.20-12.30	1ч10мин	Уборка зала и спортивного оборудование Проветривание спортивного зала. Влажная уборка

3.1.7 Паспорт спортивного зала

Физкультурный зал – площадь 45,9 кв м.

В физкультурном зале представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОО имеется спортивное оборудование: металлические лестницы, яма с песком для прыжков. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги, цветные мягкие модули. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт.)
1	Батут детский	2
2	Бассейн	1
3	Гантели	1
4	Набор для бадминтона+валанчик	2
5	Доска с ребристой поверхностью	2
6	Дуга	3
7	Канат круглый	3
8	Кегли (набор)	1набор
9	Кольцеброс (серсо)	1набор
10	Корзина для хранения мячей	2
11	Лента короткая	20
12	Лестница с турниками	22
13	Массажные дорожки	2
14	Мат	2
15	Мягкие модули "Конструктор-5	
16	Мешочки с грузом (для метания)	10
17	Мячи	15
18	Мяч прыгунок (фитболы)	6
19	Мячи резиновые	9
20	Обруч	10
21	Палка гимнастическая короткая (пластмассовая)	15
22	Скакалка короткая	10
23	Скамейка гимнастическая	2

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство	год изд.
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	М.Мозаика-Синтез	2012
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС.	М.Мозаика-Синтез	2015
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа	М.Мозаика-Синтез	2010
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. ФГОС.	М.Мозаика-Синтез	2014
Л.И.Пензулаева	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	М.Мозаика-Синтез	2010
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. ФГОС.	М.Мозаика-Синтез	2015
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа	М.Мозаика-Синтез	2011
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС	М.Мозаика-Синтез	2015
Л.И.Пензулаева	Оздоровительная гимнастика	Москва	2010
Степаненкова Э.Я.	Методика проведения подвижных игр	М.Мозаика-Синтез	2009
Сборник методических разработок		Саратов	2010
Н.Ю. Синягина	Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения	Москва	2003
И.В. Кузнецова		«Новый учебник»	

