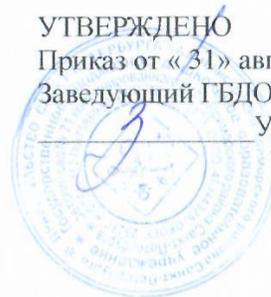




ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №71 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
протокол от «30» августа 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от «31» августа 2023 г. № 56-о
Заведующий ГБДОУ детский сад № 71
У.А.Заварина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
на 2023-2024 уч.год

Санкт-Петербург
2023 год

Программа разработана:
Гутниковой Л.А.

Оглавление

1. Целевой раздел рабочей программы	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Методы, средства физического развития и воспитания и формы организации физкультурно-оздоровительной работы	
2. Содержательный раздел рабочей программы	12
2.1. Формы организации образовательного процесса по освоению области	12
2.2. Содержание образовательной работы с детьми (образовательная область «Физическое развитие»)	13
2.2.1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 3-4 лет	13
2.2.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 4-5 лет	15
2.2.3. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 5-6 лет	18
2.2.4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 6-7 лет	21
2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования.	23
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.	23
3. Организационный раздел	26
3.1. Режим пребывания воспитанников в группе (12 часов)	26
3.2. Система оздоровительно-закаливающих мероприятий	31
3.3. Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе	33
3.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия)	33
3.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателей	34
3.6. Создание развивающей предметно-пространственной среды	34
3.7. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	35
Приложение 1. Планирование физкультурных занятий (младшая группа — 3 - 4 года)	
Приложение 2. Планирование физкультурных занятий (средняя группа — 4 - 5 лет)	
Приложение 3. Планирование физкультурных занятий (старшая группа — 5 - 6 лет)	
Приложение 4. Планирование физкультурных занятий (подготовительная группа — 6 - 7 лет)	

1. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	Создать условия для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, развития физических качеств и гармоничного физического развития, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирования основ здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья
Задачи	Охрана и укрепление здоровья детей Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности Воспитание потребности в здоровом образе жизни Обеспечение физического и психического благополучия.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Возрастной подход Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста. Личностный подход Поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. <i>Принцип оздоровительной направленности</i> , согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей. <i>Принцип разностороннего и гармоничного развития</i> личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально — нравственного и художественно — эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью. <i>Принцип гуманизации и демократизации</i> , который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно — оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов

	<p>физического развития и видов спорта,</p> <p><i>Принцип комфортности</i> в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> позволяет создавать гибкий режим дня и сохранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.</p> <p><i>Принцип постепенности</i> наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.</p> <p><i>Принцип единства</i> с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно — гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурных досугах и праздниках, походах.</p>
<p>Краткая психологическая характеристика особенностей психофизического развития детей (группы)</p>	<p><i>Младшая группа (с 3 до 4 лет)</i></p> <p>К четырем годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений (бегом, ходьбой, прыжками, лазаньем, бросанием и ловлей предметов). У детей возникает потребность в двигательных импровизациях, но они еще не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-то упражнения, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий.</p> <p>К концу возрастного периода младшего дошкольного детства движения детей носят преднамеренный и произвольный характер. У детей возникает интерес к результату выполнения движения в соответствии с образцом взрослого. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям движений.</p> <p>Детям четырехлетнего возраста доступны достаточно сложные упражнения: бег в разных направлениях, обегая предметы, расставленные на одной линии, непрерывный бег в течение 1— 1,5 мин, прыжки со сменой ног (ноги вместе ноги врозь), с поворотом, перепрыгивание предметов, прыжки в длину с места не менее 70 см, спрыгивание с предметов высотой 20-30 см,</p>

бросание мяча вверх и его ловля (5-7 раз подряд), метание маленького мяча вдаль (на расстояние 3-5 м), лазанье по гимнастической стенке. К этому возрастному периоду дети осваивают езду на двухколесном велосипеде, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбу и спуск с небольших горок на лыжах.

Дети в подвижной игре получают огромное удовлетворение от самого процесса деятельности, от выполнения произвольно избираемых способов движений. Поэтому взрослым важно обеспечить достаточную продолжительность двигательной активности ребенка в играх.

Одним из стимулов увеличения двигательной активности становится растущее двигательное воображение детей в подвижных играх с использованием различного физкультурного оборудования и пособий.

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное напоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, два из них — в группе. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей — новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть — семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре — шесть раз.

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется в группе. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть — восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать

	<p>самостоятельность.</p> <p>В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.</p> <p>В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включают задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.</p> <p>На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый — второй.</p> <p>На одном занятии дети выполняют восемь — десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть — восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.</p> <p>В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); — Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155); — Образовательная Программа ГБДОУ детский сад № 71; — СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. Постановлением №2 от 28.01.2021 г., — СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» редакция от 01.01.2021 г., — СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ. № 28 от 28.09.2020 г., уставом и другими локальными актами ДОО.
<p>Сроки реализации рабочей программы</p>	<p>2022-2023 учебный год (Сентябрь 2022 - июнь 2023 года)</p>

Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы

Младшая группа (с 3 до 4 лет)

Физически развитый, овладевший основными культурно - гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивать;
- ловить мяч кистями рук, не принимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезть по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в

двигательной активности.

Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает

	<p>своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	---

1.2. Методы, средства физического развития и воспитания и формы организации физкультурно-оздоровительной работы

<p>Методы физического развития и воспитания</p>	<p><i>Наглядные методы</i>, к которым относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> — имитация (подражание); — демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; — использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); — использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей. <p><i>Словесные методы</i></p> <p>Название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.</p> <p><i>К практическим методам</i> можно отнести выполнение движений (совместно-распределённое, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, в соревновательной форме.</p>
--	--

<p>Средства физического воспитания</p>	<ul style="list-style-type: none"> — <i>Гигиенические факторы</i> (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм; — <i>Естественные силы природы</i> (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка; — <i>Физические упражнения</i>, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
<p>Формы организации физкультурно-оздоровительной работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> — разные виды занятий по физической культуре; — физкультурно — оздоровительная работа в режиме дня; — активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); — самостоятельная двигательная деятельность детей; — занятия в семье.

II. Содержательный раздел программы

2.1. Формы организации образовательного процесса по освоению области

Режимные моменты	Совместная деятельность спедагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Все формы двигательного режима: <ul style="list-style-type: none">- утренняя гимнастика- СДВД преимущественно игрового и интегративного характера,- игровые упражнения,- прием детей на свежем воздухе в тёплое время года,- умывание,- питание,- прогулка,- сон,- закаливающие процедуры	<u>Физкультурные образовательные Ситуации</u> <ul style="list-style-type: none">- утренняя гимнастика, игры;- ситуативный разговор;- беседа, рассказ, чтение, рассматривание, игровая беседа с элементами движений, проблемная ситуация;- СДВД тематического характера;- проектная деятельность;- дидактические, сюжетно — ролевые игры, подвижные (с элементами спортивных игр)- спортивные и физкультурные досуги,- соревновательные состязания,- строевые и танцевальные упражнения;- простейший туризм- контрольно-диагностическая деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей <ul style="list-style-type: none">- подвижная игра,- сюжетно - ролевая игра,- самостоятельные спортивные игры и упражнения - в утренний прием, в период подготовки к образовательной деятельности, на прогулке, в ходе закаливающих процедур, во второй половине дня	<ul style="list-style-type: none">- физкультурный досуг- физкультурные праздники- консультативные встречи- семинары — практикумы- совместные физкультурные образовательные ситуации

2.2. Содержание образовательной работы с детьми (образовательная область «Физическое развитие»)

2.2.1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 3-4 лет

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> — 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 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; — 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. — воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения; формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> — рассматривание иллюстраций — личный пример дидактические игры — чтение художественной литературы фольклор — игровая совместная деятельность — объяснения, наблюдения прогулка — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. — продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. — развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость — совершенствовать двигательные умения и навыки; 	<ul style="list-style-type: none"> — НОД по физической культуре — игровые упражнения — утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами — подражательные движения — прогулка — подвижная игра большой и малой подвижности — проблемная ситуация

	<ul style="list-style-type: none"> — закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; — бегать наперегонки, с преодолением препятствий. — закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. — совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку; — закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. — знакомить со спортивными играми и упражнениями 	<ul style="list-style-type: none"> — гимнастика после дневного сна — физкультурные упражнения — физкультурный досуг — физкультурные праздники — физминутки и динамические паузы
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<ul style="list-style-type: none"> — поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. — воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. — способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. <p>формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.</p> <p>развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»</p> <p>развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — физические упражнения — спортивные упражнения — спортивные игры — подвижные игры с правилами — пальчиковые игры

2.2.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 4-5 лет

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> — продолжать укреплять и охранять здоровье детей; — создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений; — формировать правильную осанку; — осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода); — обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. — приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. 	<ul style="list-style-type: none"> — закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам,) — прогулка — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная — наблюдения — ситуативные разговоры — дидактические игры — чтение художественных произведений — личный пример
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> — продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека; — дать представления о функциональном назначении 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; — дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. — расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания; — познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь» — развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; — формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ошибках, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; 	<ul style="list-style-type: none"> — закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам,) — прогулка — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная — наблюдения — ситуативные разговоры — дидактические игры — чтение художественных произведений — личный пример — беседы о здоровье и ЗОЖ

	<ul style="list-style-type: none"> — развивать умение заботиться о своем здоровье; — дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека; — продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. 	
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p>	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; — продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; — развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость — закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; — бегать наперегонки, с преодолением препятствий; — закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп; — совершенствовать умение 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; — закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; — ориентироваться в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> — НОД по физической культуре; — игровые упражнения; — утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами, дыхательная — полоса препятствий — подражательные движения — прогулка — подвижная игра большой и малой подвижности — проблемная ситуация — гимнастика после дневного сна — физкультурные упражнения — физкультурный досуг — физкультурные праздники — физминутки и динамические паузы — хороводные игры — спортивные упражнения: спортивные игры
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p>	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; — продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; — развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; — закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий; 	<ul style="list-style-type: none"> — НОД по физической культуре; — игровые упражнения; — утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами, дыхательная; — полоса препятствий; — подражательные движения; — прогулка; — подвижная игра большой и малой подвижности;

	<ul style="list-style-type: none"> — закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп; — совершенствовать умение 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; — закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; — ориентироваться в пространстве; — знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми - эстафетами. 	<ul style="list-style-type: none"> — проблемная ситуация; — гимнастика после дневного сна; — физкультурные упражнения; — физкультурный досуг; — физкультурные праздники; — физминутки и динамические паузы; — хороводные игры; — спортивные упражнения: спортивные игры
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<ul style="list-style-type: none"> — 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; — формировать навык самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр; — развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; — воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. — приучать к выполнению действий по сигналу; 	<ul style="list-style-type: none"> — физические упражнения; — спортивные упражнения: катание на санках, на велосипеде, скольжение на лыжах; — спортивные игры; — подвижные игры с правилами; — пальчиковые игры; — один раз в месяц физкультурный досуг; — два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний); — один раз в квартал – день здоровья; — один раз в год — спортивный праздник для детей и родителей — каникулярная неделя

2.2.3. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 5-6 лет

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> — продолжать создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений; — осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода); — приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. 	<ul style="list-style-type: none"> — закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам); — прогулка — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная — наблюдения — ситуативные разговоры — дидактические игры — личный пример — физминутки
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> — расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; — расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; — показывать зависимость здоровья человека от правильного питания; — формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях; — расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; — дать представление о правилах ухода за больным; — воспитывать сочувствие к болеющим; — формировать навык характеризовать свое самочувствие; — расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде; — формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; — прививать интерес к физической культуре и спорту и 	<ul style="list-style-type: none"> — игровая совместная деятельность; — объяснения, наблюдения, образец воспитателя; — решение проблемных ситуаций, игровых задач; — закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам); — прогулка — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная; — наблюдения; — ситуативные разговоры; — свободное общение на темы ЗОЖ; — обсуждение познавательных книг о здоровье и ЗОЖ человека; — чтение книг об Олимпийском движении.

	<p>желание заниматься;</p> <p>— познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>	
--	---	--

2.2.4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 5-6 лет

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> — продолжать создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений; — осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода); — приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. 	<ul style="list-style-type: none"> — закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам); — прогулка; — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная; — наблюдения; — ситуативные разговоры; — дидактические игры; — личный пример; — физминутки.
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> — расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; — расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; — показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. — формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. — расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. — дать представление о правилах ухода за больным; — воспитывать сочувствие к болеющим; — формировать навык характеризовать свое самочувствие; — расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде; 	<ul style="list-style-type: none"> — игровая совместная деятельность — объяснения, наблюдения, образец воспитателя; — решение проблемных ситуаций, игровых задач — закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам); — прогулка — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная; — наблюдения — ситуативные разговоры — свободное общение на темы ЗОЖ — обсуждение познавательных книг о здоровье и ЗОЖ человека; — чтение книг об Олимпийском движении.

	<ul style="list-style-type: none"> — формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; — прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься; — познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения 	
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p>	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; — продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. — развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. — закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. — закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп; — совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. — закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. — ориентироваться в пространстве. — знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми - эстафетами. 	<ul style="list-style-type: none"> — НОД по физической культуре — игровые упражнения — утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами, дыхательная; — полоса препятствий — подражательные движения — игровые (подводящие) упражнения — прогулка — подвижная игра большой и малой подвижности — проблемная ситуация — гимнастика после дневного сна — физкультурные упражнения классические комплексы — физкультурный досуг — физкультурные праздники — физминутки и динамические паузы — спортивные упражнения — спортивные игры

<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<ul style="list-style-type: none"> — развивать самостоятельность, творчество; — формировать выразительность и грациозность движений; — воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах; — продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; — формировать навык помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для движений; — воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах; — продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; — формировать навык помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. 	<ul style="list-style-type: none"> — физические упражнения — спортивные упражнения: катание на санках, на велосипеде, скольжение на лыжах; — спортивные игры — подвижные игры с правилами — пальчиковые игры — один раз в месяц физкультурный досуг — два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) — один раз в квартал – день здоровья — один раз в год — спортивный праздник для детей и родителей — каникулярная неделя — беседы о различных видах спорта, важных событиях в спортивной жизни страны
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<ul style="list-style-type: none"> — 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). 	<ul style="list-style-type: none"> — физические упражнения — спортивные упражнения: катание на санках; на велосипеде, скольжение на лыжах; — спортивные игры — подвижные игры с правилами — пальчиковые игры — один раз в месяц физкультурный досуг — два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) — один раз в квартал – день здоровья — один раз в год — спортивный праздник для детей и родителей — каникулярная неделя — беседы о различных видах спорта, важных событиях в спортивной жизни страны

2.2.4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 6-7 лет

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> — развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, — осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; — формировать интерес и любовь к спорту; — осуществлять комплекс закаляющих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода); — обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня. 	<ul style="list-style-type: none"> — подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения; — закаляющие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, водная дорожка «Ручеек», сухое обтирание, обширное умывание) — прогулка — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная — наблюдения — ситуативные разговоры — дидактические игры — чтение художественных произведений — личный пример — физминутки
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> — продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека; — расширять представления о рациональном питании; — формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. — формировать навык использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; — формировать навык активного отдыха; — расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаляющих процедур; — расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> — тематические досуги — объяснения, наблюдения, образец воспитателя; — решение проблемных ситуаций, игровых задач — закаляющие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, водная дорожка «Ручеек», сухое обтирание, обширное умывание) — прогулка — утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная — наблюдения — ситуативные разговоры — свободное общение на темы ЗОЖ — обсуждение познавательных книг о здоровье и ЗОЖ человека;
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	<ul style="list-style-type: none"> — формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; — закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; — добиваться активного движения кисти руки при броске; 	<ul style="list-style-type: none"> — НОД по физической культуре — игровые упражнения — утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами, дыхательная — полоса препятствий, перестроения

	<ul style="list-style-type: none"> — закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; — 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; — 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 пролет гимнастической стенки по диагонали. 	<ul style="list-style-type: none"> — подражательные движения — прогулка — подвижная игра большой и малой подвижности — проблемная ситуация — гимнастика после дневного сна — физкультурные упражнения классические комплексы — физкультурный досуг — физкультурные праздники — физминутки и динамические паузы — хороводные игры, игры-имитации — народные подвижные игры; — спортивные упражнения - спортивные игры
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<ul style="list-style-type: none"> — 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). 	<ul style="list-style-type: none"> — физические упражнения — спортивные упражнения: катание на санках, на велосипеде, скольжение на лыжах; — спортивные игры — подвижные игры с правилами — пальчиковые игры — один раз в месяц физкультурный досуг — два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) — один раз в квартал — день здоровья — один раз в год — спортивный праздник для детей и родителей — каникулярная неделя — беседы о различных видах спорта, важных событиях спортивной жизни страны.

2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой примерной основной образовательной программой дошкольного образования.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области «Физическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> - Определение уровня физического развития. - Определение уровня физической подготовленности детей 	2 раза в год	1-2 недели	<ul style="list-style-type: none"> - Сентябрь - Май

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым— это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад — те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Перспективный план работы инструктора по физической культуре и родителей

Срок проведения	Выступления на родительском собрании	Открытые физ. занятия	Анкетирование родителей и рекомендации	Группы
Сентябрь	«Гигиенические требования к одежде ребенка»			Все группы
Октябрь		«Детский фитнес»	«Двигательные предпочтения детей» (анкетирование)	Со средней группы
Ноябрь			«Роль семьи в физическом воспитании ребенка» (консультации)	Все группы
Декабрь	«Парные физические упражнения взрослого с ребенком»			Старшие группы
Февраль		Музыкально-спортивный праздник на улице «Масленица»	«Утренняя гимнастика в семье» (анкетирование)	Подготовительные группы
Март		Спортивное развлечение для детей и родителей «Малые олимпийские игры»		Старшие группы
Апрель	Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр (консультация)			Все группы

2.5. Специфика социокультурных условий (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Образовательная область «Физическое развитие»

Возрастная категория	Содержание Программы с учётом национальных, социокультурных, климатических и иные условий реализации Программы	Форма работы, традиции ДОУ	Взаимодействие участников образовательных отношений: родители, социальные партнёры

от 1 г.бм. до 3 лет	Вариативные режимы дня (холодный, тёплый период года, ненастная погода, режим двигательной активности)		
	Мероприятия по снижению экологических рисков для здоровья детей.	Использование комплекса оздоровительных, физкультурных мероприятий	
	Приобщение к игровой национальной культуре	Народные, хороводные игры	Родители
от 3 до 5 лет	Вариативные режимы дня (холодный, тёплый период года, ненастная погода, режим двигательной активности)		
	Мероприятия по снижению экологических рисков для здоровья детей.	Использование комплекса оздоровительных, физкультурных мероприятий Дни здоровья	
	Приобщение к игровой национальной культуре	Народные, хороводные игры Игровой досуг с родителями	Родители
от 5 до 7 лет	Вариативные режимы дня (холодный, тёплый период года, ненастная погода, режим двигательной активности)	Недели здоровья	
	Мероприятия по снижению экологических рисков для здоровья детей.	Использование комплекса оздоровительных мероприятий Дни здоровья Неделя здоровья (зима, весна)	Родители
	Приобщение к игровой национальной культуре. Знакомство с играми разных народов.	Досуги на основе народных игр (русские, народов севера, татарские и Досуги на основе игр народов мира.	Родители Педагогической колледж № 4
	Приобщение к здоровому образу жизни	Спортивные соревнования среди ДОУ: «Мама, папа, я — спортивная семья», «Выше, быстрее, сильнее», «Весенняя капель» Открытые мероприятия	Родители Представители муниципального округа «Юнтолово» Педагогический колледж № 4

III. Организационный раздел

3.1 Режим пребывания воспитанников в группе (12 часов) (холодный период, тёплый период, режим двигательной активности)

РЕЖИМ ДНЯ
(холодный период)
с 7.00 до 19.00 (понедельник — пятница)

	Ранний возраст 1г. 6м. – 2 года	Ранний возраст 2 – 3 года	Младший возраст 3 – 4 года	Средний возраст 4 – 5 лет	Старший возраст 5 – 6 лет	Старший возраст 6 – 7 лет
Время в режиме дня						
Прием детей, общение, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	---					
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 0- 9.00	8.30 – 9.00	8.20 — 8.50	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к образовательной деятельности	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	9.00 – 10.50
Образовательная деятельность	9.30 – 9.40 9.50 – 10.00	9.30 – 9.40 9.50 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.10	9.00 – 10.30	
Второй завтрак	10.00 – 10.20	10.00 – 10.20	10.00 – 10.20	10.10 – 10.40	10.30 – 10.50	10.50 – 11.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка - наблюдения; - подвижные игры; - спорт.упражнения; - самостоятельная игровая деятельность Возвращение с прогулки	10.20 – 11.50	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00	10.40 – 12.20	10.50 – 12.20	11.10 – 12.30
Подготовка к обеду (личная гигиена, дежурство), обед	11.50 – 12.30	12.00 – 12.30	12.00 – 12.40	12.20 – 13.00	12.20 – 13.00	12.30 – 13.10

Подготовка ко сну, самостоятельная деятельность (личная гигиена), сон	12.30 – 15.30	12.30 – 15.30	12.40 – 15.30	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.10 – 15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры						
Подготовка к полднику (личная гигиена, дежурство), полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 – 17.00	16.00 – 16.30	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	Образовательная деятельность 16.00 – 16.25	Образовательная деятельность 16.00 – 16.30
Совместная деятельность воспитателя с детьми, игры	Образовательная деятельность (по подгруппам)	Образовательная деятельность (по подгруппам)			16.25 – 17.00	16.30 – 17.00
	16.00 – 16.10 16.20 – 16.30	16.00 – 16.10 16.20 – 16.30				
Подготовка к прогулке, прогулка	17.0 – 18.30	16.30 – 18.00	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.40
Самостоятельная деятельность (игры), уход детей домой (работа с родителями)	18.30 – 19.00	18.00 – 19.00	18.30 — 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.40 – 19.00

РЕЖИМ ДНЯ
(теплый период года)
с 7.00 до 19.00 (понедельник — пятница)

	Ранний возраст (1г.6м. – 2 года)	Ранний возраст 2-3 года	Младший возраст 3-4 года	Средний возраст 4-5 лет		Старший возраст 5-6 лет	Старший возраст 6-7 лет
	Время в режиме дня					Время в режиме дня	
Прием детей, общение, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 7.50	7.00 — 7.50	7.00 — 8.10	7.00 — 8.15	Прием детей, общение, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 — 8.15	7.00 — 8.20
Утренняя гимнастика	---	7.50 — 8.00	8.10 — 8.20	8.15 — 8.25	Утренняя гимнастика	8.15 – 8.25	8.20 — 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	7.50 – 8.30	8.00 — 8.30	8.20 — 8.55	8.25 — 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50	8.30 — 8.50
Игры, совместная деятельность педагога с детьми	8.30 – 9.10	8.30 — 9.10	8.55 – 9.10	8.50 – 9.10	Игры, совместная деятельность педагога с детьми	8.50 – 9.10	8.50 – 9.10
Второй завтрак	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30	Второй завтрак	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка - наблюдения; - подвижные игры; - спорт.упражнения; - самостоятельная игровая деятельность	9.30 – 11.20	9.30 — 11.20	9.30 — 11.45	9.30 – 11.55	Подготовка к прогулке, прогулка - непосредственная образ. деятельность на участке - игры, - наблюдения, - воздушные и солнечные процедуры, - труд - спорт.упражнения;	9.30 – 12.30	9.30 – 12.40
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.20 – 11.40	11.20 – 11.50	11.45 – 12.00	11.55 – 12.15	Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	12.30 – 12.40	12.40 – 12.50
Подготовка к обеду	11.40 – 12.15	11.50 – 12.15	12.00 — 12.30	12.15 – 12.45	Подготовка к обеду	12.40 – 13.00	12.50 – 13.10

(личная гигиена, дежурство), обед					(личная гигиена, дежурство), обед		
Подготовка ко сну (личная гигиена), сон	12.15 – 15.15	12.15 – 15.15	12.30 — 15.00	12.45 – 15.15	Подготовка ко сну (личная гигиена), сон	13.00 – 15.30	13.10 – 15.10
Постепенный подъем, дыхательная гимнастика	15.15– 15.30	15.15– 15.30	15.00 — 15.25	15.15 – 15.25	Постепенный подъем, дыхательная гимнастика	15.30 – 15.40	15.10 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45	15.25 — 15.50	15.25 — 15.50	Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00	15.20 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка	15.45 – 18.40	15.45 – 18.40	15.50 — 18.50	15.50 — 18.50	Подготовка к прогулке, прогулка, труд детей на участке	16.00 – 18.50	15.40 – 18.50
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой (работа с родителями)	18.40 – 19.00	18.40 – 19.00	18.50 — 19.00	18.50 — 19.00	Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой (работа с родителями)	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00

Двигательный режим

Виды деятельности, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребёнка

Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственные
Движение во время бодрствования	- Удовлетворение органической потребности в движении. - Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	- Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места для движения. - Одежда, не стесняющая движения. - Игрушки и пособия, побуждающие ребёнка к движениям	Воспитатели групп
Подвижные игры	- Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями, - Воспитание волевого (произвольного) внимания через овладение умением выполнять правила игры.	Знание правил игры	Воспитатели групп

Движения под Музыку	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Утренняя гимнастика или гимнастика послесна	Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в спальне места для проведения гимнастики	Воспитатели групп

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей					
		1 г. 6 м – 2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10 минут	3 раза в неделю 10 минут	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
Музыкальные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10 минут	2 раза в неделю 10 минут	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	---	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5- минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3—5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3—5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3—5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3—5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями			Ежедневно 1,5-2 минуты	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут

	Упражнения на кроватях после дневного сна	---	---	3-5 минут	5-8 минут	8-10 минут	8-10 минут
	Индив. работа с детьми по освоению основных видов движений	Ежедневно во время прогулки					

3.2. Система оздоровительно-закаливающих мероприятий

Система закаливающих мероприятий

Необходимыми условиями решения одной из главных задач ДООУ по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

В связи с этим в ДООУ разработана система физкультурно-оздоровительной работы и закаливающих мероприятий, которая представлены ниже в таблицах.

В дошкольной организации проводится комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, с учётом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Все мероприятия проводятся с согласия родителей.

Закаливающие мероприятия	Возрастные группы			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<i>I. Элементы повседневного закаливания</i>	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим:	от +21 до +19 С	от +20 до +18 С	от +20 до +18 С	от +20 до +18°С
	обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
а) одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С			
б) сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3°С			
— утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной			
— перед возвращением детей с дневной прогулки	+21°С	+20°С	+20°С	+ 20С
— во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			

2. Воздушные ванны:					
утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная				
физкультурные занятия	+ 18°C	+ 18C	+ 18°C	+ 18°C	
прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года				
	-15°C	-20°C	-20°C	-20°C	
свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20°C до +22°C, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин				
хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°C до +22°C. В холодное время года в помещении присоблюдении нормативных температур				
дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении				
	+18°C	+ 18°C	+ 18°C	+ 18°C	
физ.упражнения	Ежедневно				
после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, предплечий прохладной		
			водой		
II. Специальные закаливающие воздействия	Игровой массаж, самомассаж				
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой					

Система оздоровительных мероприятий

Формы работы	Средства	Место проведения	Время проведения	Частота и длительность	Возрастная группа
«Бодрящая гимнастика» (после сна)		Группа	После сна	Ежедневно	Все группы

Дыхательная гимнастика	Картотека дыхательной гимнастики, игровые пособия и материалы	Групповое помещение	Постоянно		Дети всех возрастных групп
Пальчиковая гимнастика	Предметы и пособия	Группа Музыкальный зал Физкультурный зал	В режиме дня	По плану	Все группы
«Дорожка здоровья»	Оздоровительная	Групповое	Постоянно	Ежедневно после	Дети всех возрастных групп

	дорожка	помещение		сна	
Профилактические упражнения на профилактику осанки и плоскостопия	Игровые пособия и материалы	Групповое помещение	Постоянно	Ежедневно после сна, на физкультурных занятиях	Дети всех возрастных групп

3.3. Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов				
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиН)

Возрастная группа	Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в день	Продолжительность одного занятия	Количество образовательных занятий в неделю
Младшая группа (3-4 года)	30 минут	15 минут	3
Средняя группа (4-5 лет)	40 минут	20 минут	3
Старшая группа (5-6 лет)	50 минут	25 минут	3
Подготовительная группа (6-7 лет)	90 минут	30 минут	3

Примечание: В середине занятий статического характера проводится физкультминутка.

3.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателей

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
февраль	«Подвижные игры — путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели старших групп
апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели старших групп
май	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в учебном году»	Педсовет

3.6. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Для основных видов движения	Гимнастические скамейки, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка — змейка (канат), коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастические мячи (фитбол), кегли, кольцеброс, мешочки с грузом, мячи набивные, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, туннели, сетка для лазания, бассейн сухой, обручи (большие, малые и средние)
-----------------------------	---

<i>Для общеразвивающих упражнений</i>	Флажки, косички, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные (суджок), обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели
<i>Для подвижных игр и эстафет</i>	Маски, шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, платочки, прищепки, ракетки для бадминтона, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (для большого тенниса), ориентиры для эстафет из бросового материала, парашют, ложки, султанчики.
<i>Для релаксации и комплексов ОРУ</i>	Подобрана аудио картотека музыки.

3.7. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">— Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 3-4 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.— Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей возраста Москва: Сфера, 2006.— Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 4-5 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.— Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 5-6 лет— Москва: Мозаика-Синтез, 2014.— Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 6-7 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.— Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики СПб: Детство-пресс,2009.— Верховкина М.Е. Укрепление здоровья ребенка в детском саду — СПб: Каро, 2014.— Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет - Москва: Мозаика-Синтез, 2014.— Филиппова С.О. Спутник руководителя воспитания дошкольного образования - СПб: Детство — пресс, 2011.— Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006. 7.Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А.— Рунова «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений» Мозаика-синтез, 1999.— М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2000.— А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». — М.: Владос, 1999.— В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в детском саду». — М.: Просвещение, 2003.— Т.С. Овчинникова - Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006.— Т.Е. Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду». - СПб.: Детство-Пресс, 2010.
Наглядно-дидактические пособия	<ol style="list-style-type: none">1. Серия «Мир в картинках» (предметный мир)2. Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.3. Серия «Рассказы по картинкам»4. Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.5. Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.