

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол №2 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
детским садом №19 «Земляничка»
_____ О.А. Петрикова
«31» августа 2021 г.

МАДОУ детский сад № 19 "Земляничка", Петрикова Ольга Александровна
31.082021 13:35 (MSK), Простая подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре групп
общеразвивающей направленности

Выполнил: инструктор по физической культуре
Янковский Иван Сергеевич

Городской округ г.Бор
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	8
1.2.1. Планируемые результаты освоения программы для детей 3-7 лет	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Описание образовательной деятельности	10
2.2. Содержание образовательной деятельности	11
2.2.1. Образовательная область «Физическое развитие»	11
2.2.6. Содержание образовательной деятельности	14
Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	28
2.3.1. Образовательная область «Физическое развитие»	28
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	32
3.1. Обеспеченность методическими материалами	33
3.2. Организация двигательного режима в ДОУ	35
3.3. Система физкультурных и оздоровительных мероприятий	35
3.6. Организация организованной образовательной деятельности	37
3.2.1. Учебный план	41
3.7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	43

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №19 «Земляничка»

Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности. ***Задачи Программы:***

Задачи по основной ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией *Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.* – 3-е изд., испр. - М.: Мозаика - Синтез, 2015.

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч. эмоционального благополучия, своевременного всестороннего развития каждого ребенка.
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса.
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром.
- Формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности.
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и программ начального общего образования.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением 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, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности; - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы по образовательным областям

1.2.1. Планируемые результаты освоения Программы для детей от 3 до 7 л

Образовательная область «Физическое развитие»	
3-4 года	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знает о их роли в организме и о том как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Имеет представления о полезной и вредной пище.</p> <p>Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания.</p> <p>Умеет сообщать о своем самочувствии взрослым и осознать необходимость лечения..</p>

	<p>Физическая культура Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеет строиться в колонну по одному шеренгу, круг, находя свое место при построениях. Умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжке с высоты, на месте и с продвижением вперед. Умеет энергично отталкивать мяч при катании и бросании. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом Умеет садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезить с него.</p>
4-5 лет	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Знает органы чувств человека. Имеет представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений..</p> <p>Физическая культура Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Бегают легко, ритмично, энергично отталкиваясь носками. Умеет ползать, пролазить, подлезать, перелезать через предметы. Умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжке с высоты, на месте и с продвижением вперед. Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Принимает правильное исходное положение при метании; отбивает мяч о землю правой и левой рукой; бросает и ловит его кистями рук. Умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой по кругу</p>

5-6 лет	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</p> <p>Имеет элементарные представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон...) и факторах, разрушающих здоровье</p> <p>Знает о значении для здоровья человека утренней гимнастики, физических упражнений, закаливания организма, соблюдения режима дня, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.</p> <p>Имеет элементарные представления о зависимости здоровья от правильного питания</p>
6-7 лет	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.</p> <p>Знает элементарные правила ухода за больными.</p> <p>Имеет элементарные представления об олимпийском движении</p> <p>Физическая культура</p> <p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку</p> <p>Умеет метать предметы сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе Владеет школой мяча</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие</p> <p>Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом Умеет кататься на самокате</p> <p>Участствует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p>

6-7 лет	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Знает о пользе рационального питания.</p> <p>Знает о значении двигательной активности в жизни человека</p> <p>Знает о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Знает о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции Следит за правильной осанкой.</p> <p>Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.</p> <p>Умеет перелазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Умеют перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне шеренге, кругу.</p> <p>Самостоятельно организывает подвижные игры, придумывает собственные игры, комбинирует движения.</p> <p>Развит интерес к спортивным играм и упражнениям, городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол.</p>
---------	---

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

Физическое развитие	<p>Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением 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,</p>
---------------------	--

	двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
--	--

2.2. Содержание образовательной деятельности

2.2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Основные цели и задачи: стр. 129 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Содержание психолого-педагогической работы.

Младшая группа (от 3 до 4 лет) Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: стр.130 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Физическая культура: стр. 132- 133 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: стр. 130-131 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015.

Физическая культура: стр. 133 - 134 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: стр. 131 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015.

Физическая культура: стр. 134 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: стр. 131-132 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2015.

Физическая культура: стр. 135 Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

**Методическое обеспечение образовательной области
«Физическое развитие»**

Возраст	Программы	Технологии
3-4	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией <i>Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.</i> – 3-е изд., испр. - М.: Мозаика – Синтез, 2015	Физическая культура Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Комплекс упражнений с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2015 М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2015 Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 3-4 года М.: МозаикаСинтез 2015г. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами (2-4 лет) Москва., Мозаика - синтез, 2015г Степаненкова Э.Я Сборник подвижных игр (2-7 л). Москва., Мозаика - синтез, 2015г.

4-5	<p>Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией <i>Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.</i>– 3-е изд., испр. - М.: Мозаика – Синтез, 2015</p>	<p>Физическая культура Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Комплекс упражнений с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез,2015 М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2015 Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 4-5 летМ.: Мозаика-Синтез 2015г. Степаненкова Э.Я Сборник подвижных игр (2-7 л). Москва., Мозаика - синтез, 2015г.</p>
5-6	<p>Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до</p>	<p>Физическая культура Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Комплекс упражнений с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез,2015 М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2015</p>
	<p>школы» под редакцией <i>Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.</i> – 3-е изд., испр. - М.: Мозаика – Синтез, 2015</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 5-6 летМ.: Мозаика-Синтез 2015г. Степаненкова Э.Я Сборник подвижных игр (2-7 л). Москва., Мозаика - синтез, 2015г.</p>

6-7	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией <i>Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.</i> – 3-е изд., испр. - М.: Мозаика – Синтез, 2015	Физическая культура Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Комплекс упражнений с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2015 М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2015 Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 6-7 лет М.: Мозаика-Синтез 2014г. Степаненкова Э.Я Сборник подвижных игр (2-7 л). Москва., Мозаика - синтез, 2015г.
-----	--	--

2.2.2. Содержание образовательной деятельности

ОО «Физическая культура»

Возраст/месяц	Развитие движений	№	Стр.
3-4 года	<i>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2015</i>		
Сентябрь	Занятие 1	1	23
	Занятие 1 (повторение)	2	23
	Материал для повторения 1 неделя	3	27
	Занятие 2	4	24
	Занятие 2 (повторение)	5	24
	Материал для повторения 2 неделя	6	28
	Занятие 3	7	25
	Занятие 3(повторение)	8	25
	Материал для повторения 3 неделя	9	28
	Занятие 4	10	26

	Занятие 4(повторение)	11	26
	Материал для повторения 4 неделя	12	28
Октябрь	Занятие 5	13	28
	Занятие 5 (повторение)	14	28
	Материал для повторения 1 неделя	15	32
	Занятие 6	16	29
	Занятие 6 (повторение)	17	29
	Материал для повторения 2 неделя	18	33
	Занятие 7	19	30
	Занятие 7 (повторение)	20	30
	Материал для повторения 3 неделя	21	33
	Занятие 8	22	31
	Занятие 8 (повторение)	23	31
	Материал для повторения 4 неделя	24	33
Ноябрь	Занятие 9	25	33
	Занятие 9 (повторение)	26	33
	Материал для повторения 1 неделя	27	38
	Занятие 10	28	34
	Занятие 10 (повторение)	29	34
	Материал для повторения 2 неделя	30	38
	Занятие 11	31	35
	Занятие 11 (повторение)	32	35
	Материал для повторения 3 неделя	33	38
	Занятие 12	34	37
	Занятие 12 (повторение)	35	37
	Материал для повторения 4 неделя	36	38
Декабрь	Занятие 13	37	38
	Занятие 13 (повторение)	38	38
	Материал для повторения 1 неделя	39	43

	Занятие 14	40	40
	Занятие 14 (повторение)	41	40
	Материал для повторения 2 неделя	42	43
	Занятие 15	43	41
	Занятие 15 (повторение)	44	41
	Материал для повторения 3 неделя	45	43
	Занятие 16	46	42
	Занятие 16 (повторение)	47	42
	Материал для повторения 4 неделя	48	43
Январь	Занятие 17	49	43
	Занятие 17 (повторение)	50	43
	Материал для повторения 1 неделя	51	49
	Занятие 18	52	45
	Занятие 18 (повторение)	53	45
	Материал для повторения 2 неделя	54	49
	Занятие 19	55	46
	Занятие 19 (повторение)	56	46
	Материал для повторения 3 неделя	57	49
	Занятие 20	58	47
	Занятие 20 (повторение)	59	47
	Материал для повторения 4 неделя	60	50
Февраль	Занятие 21	61	50
	Занятие 21 (повторение)	62	50
	Материал для повторения 1 неделя	63	54
	Занятие 22	64	51
	Занятие 22(повторение)	65	51
	Материал для повторения 2 неделя	66	54
	Занятие 23	67	52
	Занятие 23 (повторение)	68	52
	Материал для повторения 3 неделя	69	54

	Занятие 24	70	53
	Занятие 24 (повторение)	71	53
	Материал для повторения 4 неделя	72	54

Март	Занятие 25	73	54
	Занятие 25 (повторение)	74	54
	Материал для повторения 1 неделя	75	59
	Занятие 26	76	56
	Занятие 26(повторение)	77	56
	Материал для повторения 2 неделя	78	59
	Занятие 27	79	57
	Занятие 27 (повторение)	80	57
	Материал для повторения 3 неделя	81	59
	Занятие 28	82	58
	Занятие 28 (повторение)	83	58
	Материал для повторения 4 неделя	84	59
Апрель	Занятие 29	85	60
	Занятие 29 (повторение)	86	60
	Материал для повторения 1 неделя	87	64
	Занятие 30	88	61
	Занятие 30(повторение)	89	61
	Материал для повторения 2 неделя	90	65
	Занятие 31	91	62
	Занятие 31 (повторение)	92	62
	Материал для повторения 3 неделя	93	65
	Занятие 32	94	63
	Занятие 32 (повторение)	95	63
	Материал для повторения 4 неделя	96	65
Май	Занятие 33	97	65
	Занятие 33 (повторение)	98	65

	Материал для повторения	99	69
	Занятие 34	100	66
	Занятие 34(повторение)	10	66
	Материал для повторения	102	69
	Занятие 35	103	67
	Занятие 35 (повторение)	104	67
	Материал для повторения	105	69

	Занятие 36	106	68
	Занятие 36 (повторение)	107	68
	Материал для повторения	108	69

Итого

108

4- 5 лет	<i>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2016</i>		
Сентябрь	Занятие 1	1	19
	Занятие 2	2	20
	Занятие 3	3	21
	Занятие 4	4	21
	Занятие 5	5	23
	Занятие 6	6	23
	Занятие 7	7	24
	Занятие 8	8	26
	Занятие 9	9	26
	Занятие 10	10	26
	Занятие 11	11	28
	Занятие 12	12	29
Октябрь	Занятие 13	13	30
	Занятие 14	14	32
	Занятие 15	15	32
	Занятие 16	16	33
	Занятие 17	17	34

	Занятие 18	18	34
	Занятие 19	19	35
	Занятие 20	20	35
	Занятие 21	21	36
	Занятие 22	22	36
	Занятие 23	23	37
	Занятие 24	24	38
Ноябрь	Занятие 25	25	39
	Занятие 26	26	40
	Занятие 27	27	40
	Занятие 28	28	41

	Занятие 29	29	42
	Занятие 30	30	43
	Занятие 31	31	43
	Занятие 32	32	44
	Занятие 33	33	45
	Занятие 34	34	45
	Занятие 35	35	46
	Занятие 36	36	46
Декабрь	Занятие 1	37	48
	Занятие 2	38	49
	Занятие 3	39	49
	Занятие 4	40	50
	Занятие 5	41	51
	Занятие 6	42	51
	Занятие 7	43	52
	Занятие 8	44	54
	Занятие 9	45	54
	Занятие 10	46	54

	Занятие 11	47	56
	Занятие 12	48	56
Январь	Занятие 13	49	57
	Занятие 14	50	58
	Занятие 15	51	59
	Занятие 16	52	59
	Занятие 17	53	60
	Занятие 18	54	60
	Занятие 19	55	61
	Занятие 20	56	62
	Занятие 21	57	62
	Занятие 22	58	63
	Занятие 23	59	64
	Занятие 24	60	64
Февраль	Занятие 25	61	65

	Занятие 26	62	66
	Занятие 27	63	67
	Занятие 28	64	67
	Занятие 29	65	68
	Занятие 30	66	68
	Занятие 31	67	69
	Занятие 32	68	70
	Занятие 33	69	70
	Занятие 34	70	70
	Занятие 35	71	71
	Занятие 36	72	72
Март	Занятие 1	73	72
	Занятие 2	74	73
	Занятие 3	75	73

	Занятие 4	76	74
	Занятие 5	77	75
	Занятие 6	78	76
	Занятие 7	79	76
	Занятие 8	80	77
	Занятие 9	81	77
	Занятие 10	82	78
	Занятие 11	83	79
	Занятие 12	84	79
Апрель	Занятие 13	85	80
	Занятие 14	86	81
	Занятие 15	87	82
	Занятие 16	88	82
	Занятие 17	89	83
	Занятие 18	90	84
	Занятие 19	91	84
	Занятие 20	92	85
	Занятие 21	93	85
	Занятие 22	94	86

	Занятие 23	95	87
	Занятие 24	96	87
Май	Занятие 25	97	88
	Занятие 26	98	89
	Занятие 27	99	89
	Занятие 28	100	89
	Занятие 29	10	90
	Занятие 30	102	90
	Занятие 31	103	91
	Занятие 32	104	92

	Занятие 33	105	92
	Занятие 34	106	92
	Занятие 35	107	93
	Занятие 36	108	93
	Итого	108	
5-6 лет	<i>Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2015</i>		
Сентябрь	Занятие 1	1	15
	Занятие 2	2	17
	Занятие 3	3	17
	Занятие 4	4	19
	Занятие 5	5	20
	Занятие 6	6	20
	Занятие 7	7	21
	Занятие 8	8	23
	Занятие 9	9	24
	Занятие 10	10	24
	Занятие 11	11	26
	Занятие 12	12	26
Октябрь	Занятие 13	13	28
	Занятие 14	14	29
	Занятие 15	15	29
	Занятие 16	16	30
	Занятие 17	17	32
	Занятие 18	18	32
	Занятие 19	19	33
	Занятие 20	20	34
	Занятие 21	21	35
	Занятие 22	22	35
	Занятие 23	23	37

	Занятие 24	24	37
Ноябрь	Занятие 25	25	39
	Занятие 26	26	41
	Занятие 27	27	41
	Занятие 28	28	42
	Занятие 29	29	43
	Занятие 30	30	43
	Занятие 31	31	44
	Занятие 32	32	45
	Занятие 33	33	45
	Занятие 34	34	46
	Занятие 35	35	47
	Занятие 36	36	47
Декабрь	Занятие 1	37	48
	Занятие 2	38	49
	Занятие 3	39	50
	Занятие 4	40	51
	Занятие 5	41	52
	Занятие 6	42	52
	Занятие 7	43	53
	Занятие 8	44	54
	Занятие 9	45	54
	Занятие 10	46	55
	Занятие 11	47	57
	Занятие 12	48	57
Январь	Занятие 13	49	59
	Занятие 14	50	60
	Занятие 15	51	61
	Занятие 16	52	61

	Занятие 17	53	63
	Занятие 18	54	63
	Занятие 19	55	63
	Занятие 20	56	64
	Занятие 21	57	65
	Занятие 22	58	65
	Занятие 23	59	66
	Занятие 24	60	66
Февраль	Занятие 25	61	68
	Занятие 26	62	69
	Занятие 27	63	69
	Занятие 28	64	70
	Занятие 29	65	71
	Занятие 30	66	71
	Занятие 31	67	71
	Занятие 32	68	72
	Занятие 33	69	73
	Занятие 34	70	73
	Занятие 35	71	74
	Занятие 36	72	75
Март	Занятие 1	73	76
	Занятие 2	74	77
	Занятие 3	75	78
	Занятие 4	76	79
	Занятие 5	77	80
	Занятие 6	78	80
	Занятие 7	79	81
	Занятие 8	80	82
	Занятие 9	81	83
	Занятие 10	82	83

	Занятие 11	83	84
	Занятие 12	84	85
Апрель	Занятие 13	85	86
	Занятие 14	86	87
	Занятие 15	87	87
	Занятие 16	88	88
	Занятие 17	89	89
	Занятие 18	90	89
	Занятие 19	91	89
	Занятие 20	92	91
	Занятие 21	93	91
	Занятие 22	94	91
	Занятие 23	95	93
	Занятие 24	96	93
Май	Занятие 25	97	94
	Занятие 26	98	95
	Занятие 27	99	96
	Занятие 28	100	96
	Занятие 29	101	97
	Занятие 30	102	97
	Занятие 31	103	98
	Занятие 32	104	99
	Занятие 33	105	99
	Занятие 34	106	100
	Занятие 35	107	101
	Занятие 36	108	101
Итого		108	
6-7 лет	<i>Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2014</i>		

Сентябрь	Занятие 1	1	9
	Занятие 2	2	10
	Занятие 3	3	11
	Занятие 4	4	11
	Занятие 5	5	13

	Занятие 6	6	14
	Занятие 7	7	15
	Занятие 8	8	16
	Занятие 9	9	16
	Занятие 10	10	16
	Занятие 11	11	18
	Занятие 12	12	18
Октябрь	Занятие 13	13	20
	Занятие 14	14	21
	Занятие 15	15	22
	Занятие 16	16	22
	Занятие 17	17	23
	Занятие 18	18	24
	Занятие 19	19	24
	Занятие 20	20	26
	Занятие 21	21	26
	Занятие 22	22	27
	Занятие 23	23	28
	Занятие 24	24	28
Ноябрь	Занятие 25	25	29
	Занятие 26	26	32
	Занятие 27	27	32
	Занятие 28	28	32
	Занятие 29	29	34

	Занятие 30	30	34
	Занятие 31	31	34
	Занятие 32	32	36
	Занятие 33	33	36
	Занятие 34	34	37
	Занятие 35	35	38
	Занятие 36	36	39
Декабрь	Занятие 1	37	40
	Занятие 2	38	41

	Занятие 3	39	41
	Занятие 4	40	42
	Занятие 5	41	43
	Занятие 6	42	43
	Занятие 7	43	45
	Занятие 8	44	46
	Занятие 9	45	46
	Занятие 10	46	47
	Занятие 11	47	48
	Занятие 12	48	48
Январь	Занятие 13	49	49
	Занятие 14	50	51
	Занятие 15	51	51
	Занятие 16	52	52
	Занятие 17	53	53
	Занятие 18	54	54
	Занятие 19	55	54
	Занятие 20	56	56
	Занятие 21	57	56
	Занятие 22	58	57

	Занятие 23	59	58
	Занятие 24	60	58
Февраль	Занятие 25	61	59
	Занятие 26	62	60
	Занятие 27	63	60
	Занятие 28	64	61
	Занятие 29	65	62
	Занятие 30	66	62
	Занятие 31	67	63
	Занятие 32	68	64
	Занятие 33	69	64
	Занятие 34	70	65
	Занятие 35	71	66

	Занятие 36	72	66
Март	Занятие 1	73	72
	Занятие 2	74	73
	Занятие 3	75	73
	Занятие 4	76	74
	Занятие 5	77	75
	Занятие 6	78	75
	Занятие 7	79	76
	Занятие 8	80	78
	Занятие 9	81	78
	Занятие 10	82	79
	Занятие 11	83	80
	Занятие 12	84	80
Апрель	Занятие 13	85	81
	Занятие 14	86	82
	Занятие 15	87	82

	Занятие 16	88	83
	Занятие 17	89	84
	Занятие 18	90	84
	Занятие 19	91	84
	Занятие 20	92	86
	Занятие 21	93	86
	Занятие 22	94	87
	Занятие 23	95	88
	Занятие 24	96	88
Май	Занятие 25	97	88
	Занятие 26	98	89
	Занятие 27	99	90
	Занятие 28	100	90
	Занятие 29	101	91
	Занятие 30	102	92
	Занятие 31	103	92
	Занятие 32	104	93
	Занятие 33	105	93
	Занятие 34	106	95
	Занятие 35	107	96
	Занятие 36	108	96
Итого		108	

Содержание образовательной деятельности при планировании совместной деятельности

<i>Часть формируемая участниками образовательных отношений</i>	
Физическое развитие	
<i>3-7 лет</i>	«Малоподвижные игры и игровые упражнения» Борисова М. М. Москва., Мозаика - синтез, 2015г
<i>3-7 лет</i>	«Оздоровительная гимнастика». Пензулаева Л. И. Москва., Мозаика - синтез, 2015г
<i>2-7 лет</i>	«Сборник подвижных игр» Степаненкова Э. Я. Москва., Мозаика - синтез, 2015г

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

2.3.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Возраст	Форма	Способы	Методы	Средства
3-4	ООД «Физическая культура» в помещении Совместная деятельность Самостоятельная деятельность	Групповая. Подгрупповая Индивидуальная	-развитие движений -подвижные игры и упражнения -дидактические игры с элементами движений -беседы -рассматривание иллюстраций -ситуативный разговор -рассказ воспитателя -игровая проблемная ситуация -утренняя гимнастика	Физическое развитие • спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия, ловли, ползания, лазания, прыжков, общеразвивающих упражнений, шведские лестницы и др.); • маты, мягкие модули; • атрибутика к подвижным, народным и спортивным играм и пр. Формирование представлений о ЗОЖ • настольно- печатные игры «Виды спорта» □ алгоритмы для запоминания

			<p>--гимнастика после сна -физкультминутки -двигательная активность в течение дня</p>	<p>последовательности культурно- гигиенических навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> • иллюстрированный материал, картины, плакаты, модели, макеты по формированию ЗОЖ; • настольные игры соответствующей тематики; <p>□ художественная литература, видеофильмы, мультимедийные презентации по формированию у детей здорового образа жизни и пр.</p>
4-5	<p>ООД «Физическая культура» в помещении</p> <p>Совместная деятельность</p> <p>Самостоятельная деятельность</p>	<p>Групповая. Подгрупповая Индивидуальная</p>	<p>Словесные: -Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни - Составление рассказов, придумывание историй по теме ЗОЖ -Словесная инструкция - Командные установки Наглядные: -Рассматривание иллюстраций, фотографий - Просмотр презентации по ЗОЖ -Показ и подражательные движения -Показ образца физических упражнений. Практические: -Спортивные упражнения, соревнования, дыхательные упражнения, общеразвивающие</p>	<p>Физическое развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • спортивное оборудование (для ходьбы , бега, равновесия, ловли, ползания, лазания, прыжков, общеразвивающих упражнений, шведские лестницы и др.); • маты, мягкие модули; • атрибутика к подвижным, народным и спортивным играм и пр. <p>Формирование представлений о ЗОЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> • настольно- печатные игры «Виды спорта» • алгоритмы для запоминания <p>последовательности культурно- гигиенических навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> • иллюстрированный материал, картины, плакаты, модели, макеты по формированию ЗОЖ; <p>настольные игры соответствующей тематики; □ художественная литература, видеофильмы, мультимедийные презентации по формированию у детей здорового образа жизни и пр</p>

			<p>упражнения, физкультминутки</p> <p>-Показ упражнений</p> <p>Совместные действия воспитателя и ребенка -</p> <p>Пальчиковая гимнастика -</p> <p>Хождение босиком по массажным дорожкам после сна.</p> <p>- Спортивные развлечения совместно с родителями -</p> <p>Самостоятельная деятельность детей в спортивно-физкультурных уголках и на прогулке по закреплению основных движений.</p> <p>-Физкультурный досуг</p> <p>Игровые:</p> <p>-Настольно-печатные</p> <p>Дидактические игры по ОБЖ -</p> <p>Подвижные,хороводные игры.</p>	
5-6	<p>ООД «Физическая культура» в помещении</p> <p>ООД «Физическая культура на</p>	<p>Групповая.</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>Словесные:</p> <p>-Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни -</p> <p>Составление рассказов, придумывание историй по теме ЗОЖ</p> <p>-Словесная инструкция</p> <p>-Командные установки</p>	<p>Физическое развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • спортивное оборудование (для ходьбы , бега, равновесия, ловли, ползания, лазания, прыжков, общеразвивающих упражнений, шведские лестницы и др.); • маты, мягкие модули; • атрибутика к подвижным, народным и спортивным играм и пр.

	<p>воздухе»</p> <p>Совместная деятельность</p> <p>Самостоятельная деятельность</p>		<p>Наглядные: -Рассматривание иллюстраций, фотографий - Просмотр презентации по ЗОЖ</p> <p>Показ и подражательные движения</p> <p>-Показ образца физических упражнений. Практические:</p> <p>-Спортивные упражнения, соревнования, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, физкультминутки -Показ упражнений -Совместные действия воспитателя и ребенка -Пальчиковая гимнастика -Хождение босиком по массажным дорожкам после сна.</p> <p>- Спортивные развлечения совместно с родителями - Самостоятельная деятельность детей в спортивно-физкультурных уголках и на прогулке по закреплению основных движений.</p>	<p>Формирование представлений о ЗОЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> • настольно- печатные игры «Виды спорта» • алгоритмы для запоминания последовательности культурно- гигиенических навыков; • иллюстрированный материал, картины, плакаты, модели, макеты по формированию ЗОЖ; • настольные игры соответствующей тематики; <p>□ художественная литература, видеофильмы, мультимедийные презентации по формированию у детей здорового образа жизни и пр.</p>
--	--	--	--	---

			<p>-Физкультурный досуг</p> <p>Игровые:</p> <p>-Настольно-печатные</p> <p>Дидактические игры по ОБЖ -</p> <p>Подвижные,хороводные игры.</p>	
6-7	<p>ООД «Физическая культура» в помещении</p> <p>ООД «Физическая культура на воздухе»</p> <p>Совместная деятельность</p> <p>Самостоятельная деятельность</p>	<p>Групповая.</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>Словесные:</p> <p>-Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни -</p> <p>Составление рассказов, придумывание историй по теме ЗОЖ</p> <p>-Словесная инструкция -</p> <p>Командные установки</p> <p>Наглядные: -Рассматривание иллюстраций, фотографий -</p> <p>Просмотр презентации по ЗОЖ</p> <p>-Показ и подражательные движения</p> <p>-Показ образца физических упражнений.</p> <p>Практические:</p> <p>-Спортивные упражнения, соревнования, дыхательные упражнения, общеразвивающие</p>	<p>Физическое развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • спортивное оборудование (для ходьбы , бега равновесия, ловли, ползания, лазания, прыжков, общеразвивающих упражнений, шведские лестницы и др.); • маты, мягкие модули; • атрибутика к подвижным, народным и спортивным играм и пр. <p>Формирование представлений о ЗОЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> • настольно- печатные игры «Виды спорта» • алгоритмы для запоминания последовательности культурно- гигиенических навыков; • иллюстрированный материал, картины, плакаты, модели, макеты по формированию ЗОЖ; • настольные игры соответствующей тематики; □ художественная литература, видеофильмы, мультимедийные презентации по формированию у детей здорового образа жизни и пр. •

			<p>упражнения, физкультминутки -Показ упражнений -Совместные действия воспитателя и ребенка -Пальчиковая гимнастика</p> <p>- Пение песен по программе М.Лазарева «Здравствуй»</p> <p>Хождение босиком по массажным дорожкам после сна.</p> <p>Спортивные развлечения совместно с родителями</p> <p>Самостоятельная деятельность детей в спортивно-физкультурных уголках и на прогулке по закреплению основных движений.</p> <p>-Физкультурный досуг</p> <p>Игровые:</p> <p>-Настольно-печатные</p> <p>Дидактические игры по ОБЖ - Подвижные,хороводные игры.</p>	
--	--	--	---	--

3. Организационный раздел

3.1.Обеспеченность методическими материалами

<p>Физическое развитие • содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; • приучать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления;</p> <p>• способствовать повышению уровня двигательных действий: освоению техники движений и их координации; направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнении правил подвижных игр.</p>	<p>От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. <i>Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.</i> – 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика – Синтез, 2015</p>	<p>ФГОС Борисова М. М.Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М. Мозаика - синтез, 2015 г ФГОС Пензулаева Л. И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для детей 3-7 лет. М. Мозаика - синтез, 2015 г ФГОС Степаненкова Э. Я.Сборник подвижных игр Для занятий с детьми 2- 7 лет - М. Мозаика - синтез, 2015 г ФГОС Пензулаева Л. И.Физическая культура в детском саду. . М. Мозаика - синтез, 2016 г</p> <p>ФГОСЛ.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2015</p> <p>ФГОСЛ.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2016</p> <p>ФГОСЛ.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2015</p> <p>ФГОСЛ.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2014</p>
--	---	---

3.2. Организация двигательного режима в ДОУ

Формы работы	Виды занятий	возраст			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическое развитие	в помещении	2 раза в нед. 15-20 мин	2 раза в нед. 20-25 мин	2 раза в нед. 25-30 мин	2 раза в нед. 30-35 мин
	На улице	-	1 раз в нед. 20 мин	1 раз в нед. 25-30 мин	1 раз в нед. 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно о 8мин	Ежедневно 10мин
	Подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-7	Ежедневно о 7-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно о 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки, физкультпаузы (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимост и от содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимост и от содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимос ти от содержани я занятий	3-5 ежедневно в зависимост и от содержани я занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30- 40	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45	2 раза в год до 60	2 раза в год до 60

	День здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Содержание	Группа	Периодичность	Ответственный
Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка			
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатель Инструктор по физической культуре
Физкультминутки, физкультпаузы	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатель
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно игрового оборудования	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель
Подвижные игры во время приема	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Физкультурные праздники	Средняя, старшая, подготовительная группы	2 раза в год	Воспитатель Инструктор по физической культуре

Дни здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Воспитатель Инструктор по физической культуре
Профилактические мероприятия			
Дыхательная гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Пальчиковые гимнастики	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Зрительные гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Артикуляционная гимнастика	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель
Подбор оптимальной слойности одежды в группе	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Витаминизация	Все группы	В течении года	По решению врача
Общеукрепляющие мероприятия			
Физкультурные игры на сведем воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатель Инструктор по физической культуре
Проветривание в течении дня (сквозное и односторонне)	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Умывание рук до локтя водой	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Солнечные ванны	Все группы	в летний период с учетом погодных условий	Воспитатель
Босохождение после сна по массажным дорожкам	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Психологическое сопровождение развития			
Создание психологически комфортного климата	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Создание собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности	Все группы	Ежедневно	Воспитатель
Развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психосоматических мероприятий	Все группы	Ежедневно	Воспитатель

3.6 Организация организованной образовательной деятельности

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет – не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет – не более 25 минут, для детей от 6-ти до 7-ми лет – не более 30 минут в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах составляет 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первой половине дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия, ритмика и т.п.

Культурно – досуговая деятельность

Месяц	Мероприятие	Возрастная группа
Сентябрь	День знаний	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет
	Праздник, посвященный Дню дошкольного работника	Средняя группа – дети Группа компенсирующей направленности для детей с ТНР Р Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет
Октябрь	Праздник Осень	Младшая группа Средняя группа
	Праздник Осень	Разновозрастная группа– дети 5 - 7 лет

	Открытый день здоровья	Младшая группа – дети 3 – 4 года Разновозрастная группа – дети 5 - 7 лет
	Спортивный праздник День здоровья	Разновозрастная группа– дети 5 - 7 лет
Ноябрь	Праздник «День народного единства»	Средняя группа Разновозрастная группа– дети 5 - 7 лет
	День Матери	Разновозрастная группа– дети 5 - 7 лет

Декабрь		
	Новогодние утренники	Группа раннего возраста Средняя группа
	Новогодние утренники	Младшая группа
	Новогодние утренники	Разновозрастная группа– дети 5 - 7 лет
Январь		
	Рождество	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет
	Развлечение - Зимняя олимпиада.	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет
Февраль		
	Развлечение посвященное дню защитника отечества	Младшая группа Средняя группа

	Спортивный праздник посвященный дню защитника отечества- Армейский десант	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет
Март		
	Развлечение - Мамин праздник	Младшая группа
	Праздник 8 Марта	Разновозрастная группа – дети 5-7 лет
	Масленица	Все группы
Апрель		
	Праздник «Весна»	., Младшая группа Разновозрастная группа
	Праздник «Весна Красна»	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет.

	День Земли	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет.
	Пасха	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет.
Май		
	День Победы	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет.
	Праздник «До свиданья, детский сад»	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет.
Июнь		

	Развлечение «День защиты детей»	Все группы
	Конкурс чтецов по произведениям А.С.Пушкина	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет.
	День России Музыкально спортивный праздник «Наша Родина Россия»	Разновозрастная группа– дети 5 -7 лет.
Июль		
	Летние олимпийские игры	Все группы
	Летний спортивный праздник с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»	Все группы
Август		
	Спортивное развлечение, посвящённое Дню физкультурника	Все группы

**План физкультурно-оздоровительных мероприятий, Дней Здоровья
на летний период в МБДОУ детского сада №19 «Земляничка»**

месяц	неделя	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
июнь	1 неделя	Физкультурное развлечение «Путешествие в страну разноцветных шариков»	Музыкально – спортивный праздник «Вот и лето пришло!»
	2 неделя	Игры-упражнения « раз, два, три, четыре, пять будем с мячиком играть »	Музыкально-спортивный праздник «Наша Родина – Россия»

	3 неделя	Игры с ходьбой и бегом (с предметами и без предметов)	Игра-эксперимент «Путешествие по волшебной поляне»
	4 неделя	«Буратино в кругу друзей» игры-забавы	«Во поле березка стояла» Спортивное развлечение
июль	1 неделя	Спортивное развлечение «Мальши крепыши»	Спортивный праздник «Летние олимпийские игры»
	2 неделя	Летний спортивный праздник с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»	Летний спортивный праздник с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»
	3 неделя	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Музыкально-спортивный праздник «В гостях у Нептуна»
	4 неделя	«Маленькие спортсмены » - игры-упражнения на лазание, подлезание, сохранение равновесия	«Мы сильные, смелые, ловкие»- игры и упражнения на лазание, подлезание, равновесие.
август	1 неделя	игры – забавы «Поймай бабочку», «кто быстрее»	игры забавы «Тяги перетяги», «Наездники», «Дружная семейка»
	2 неделя	Спортивное развлечение «Жили были ОХ и АХ»(посвященный дню физкультурника)	Спортивное развлечение «Жили были ОХ и АХ»(посвященный дню физкультурника)
	3 неделя	Обучение детей езде на велосипеде	«Я и мой - велосипед» спортивные соревнования

3.6.1. Учебный план

Учебный план групп общеразвивающей направленности

		Младшая группа (3-4)		Средняя группа (4-5)		Старшая группа (5-6)		Подготовительная к школе группа	
--	--	----------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	---------------------------------	--

Образовательная область	Базовый вид деятельности	в нед	в ме	в год	Время ООД/объем нагрузки в неделю	в нед	в ме	в год	Время ООД/объем нагрузки в неделю	в нед	в ме	в год	Время ООД/объем нагрузки в неделю	в нед	в ме	в год	Время ООД/объем нагрузки в неделю
		елю	сяц			елю	сяц			елю	сяц			елю	сяц		
Познавательное развитие	Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи (ориентировка в окружающем)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Игры занятия с дидактическим материалом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Игры со строительным материалом																
	Формирование элементарных математических представлений	1	4	36	15/ 15	1	4	36	20/ 20	1	4	36	20/ 20	2	8	72	30/ 60
	Ознакомление с миром природы	0,25	1	9	15/ 3,75	0,5	2	18	20/ 10	0,5	2	18	20/ 10	0,5	2	18	30/ 15
	Ознакомление с окружающим и социальным миром	0,75	3	27	15/ 11,25	0,5	2	18	20/ 10	0,5	2	18	20/ 10	0,5	2	18	30/ 15
	Итого	2	8	72	15/ 30	2	8	72	20/ 40	2	8	72	20/ 40	3	12	108	30/ 90
Речевое развитие	Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи (развитие речи)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Развитие речи	1	4	36	15/ 15	1	4	36	20/ 20	2	8	72	20/ 40	2	8	72	30/ 60
	Итого	1	4	36	15/ 15	1	4	36	20/ 20	2	8	72	20/ 40	2	8	72	30/ 60
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	1	4	36	15/ 15	1	4	36	20/ 20	2	8	72	20/ 40	2	8	72	30/ 60
	Лепка	0,5	2	18	15/ 7,5	0,5	2	18	20/ 10	0,5	2	18	25/ 12,5	0,5	2	18	30/ 15
	Аппликация	0,5	2	18	15/ 7,5	0,5	2	18	20/ 10	0,5	2	18	25/ 12,5	0,5	2	18	30/ 15
	Музыка	2	8	72	15/ 30	2	8	72	20/ 40	2	8	72	20/ 40	2	8	72	30/ 60
	Музыкальное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	Итого	4	16	144	15/ 60	4	16	144	20/ 80	5	20	180	20- 25/ 105	5	20	180	30/ 180
Физическое развитие	Развитие движений	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Физическая культура	3	12	108	15/ 45	3	12	108	20/ 60	2	8	72	25/ 50	2	8	72	30/ 60
	Физическая культура на воздухе	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	36	25/ 25	1	4	36	30/ 30
	Итого	3	12	108	15/ 45	3	12	108	20/ 60	3	12	108	25/ 75	3	12	108	30/ 90
Итого	10	40	360	15/ 150	10	40	360	200	12	48	432	20- 25/ 260	13	52	468	30/ 420	
ОО «Социально коммуникативное» Формирование ОБЖ		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						
Познавательно – исследовательская деятельности		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						
Чтение художественной литературы		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						
Конструктивно-модельная деятельность		1 раз в неделю			1 раз в неделк			1 раз в неделю			1 раз в неделю						
Игровая деятельность		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						
Дежурство		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						
Прогулка		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						
Общение при проведении режимных моментов		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						
Индивидуальная работа педагогов с детьми		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						
Самостоятельная игра		ежедневно			ежедневно			ежедневно			ежедневно						

Самостоятельная деятельность детей в центрах	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплекс закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.7. Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды

Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды в специализированных помещениях ДОУ

Помещения	Средства обучения и воспитания по образовательным областям
Физкультурный зал	<p>Ходьбы, бег, равновесие: Коврик массажный Коврик гимнастический Наклонная скамейка Скамейка гимнастическая Канат Доска ребристая Кирпичики (деревянные) Конусы (ориентиры) Мост деревянный</p> <p>Для прыжков: Обруч малый Обруч большой</p>

	<p>Батут детский Стойки деревянные Стойки металлические Маты гимнастические Мяч набивной Скакалка</p> <p>Для бросания, ловли, лазания: Кегли Спортивный комплекс Баскетбольное кольцо Мяч резиновый большой Мешочки с песком 150-200-250-300 Дартс Мяч набивной Сухой бассейн Мяч массажный Дуги(40,60,90см) Настенная гимнастическая лестница Тоннель Мишень для метания (деревянная) Мяч для метания</p> <p>Для спортивных игр: Бадминтон Ракетки для тенниса Детский модуль из 9 элементов Экспандер плечевой Велосипед детский 3 колесный Велосипед детский 2 колесный</p>
--	--

<p>Кубик деревянный Мяч футбольный Игра летающая тарелка Кольцеброс Бубен Для общеразвивающих упражнений: Палки гимнастические Гантели детские Кубики Корзина для хранения Бубен Коврики для упражнений из положения сидя, лежа Стойка металлическая для скакалок Мяч массажный Мяч резиновый(малый) Мяч резиновый(средний) Мяч резиновый(большой)</p>
--

4. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация Программы

Программа охватывает возраст 3-7 лет до прекращения образовательных отношений. Программа обеспечивает развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обязательная часть Программы разработана на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 Часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана на основе: Приобщения детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учебнометодическое пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб: Детство-Пресс, 2008.

Содержание образовательные области физическое развитие:

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением 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.).

Программой предусмотрена необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Так она позволяет формировать оптимистическое отношение детей к окружающему, что дает возможность ребенку жить и развиваться, обеспечивает позитивное эмоционально-личностное и социально-коммуникативное развитие.

Программа включает следующие разделы:

Целевой раздел - определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

Содержательный раздел - включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях – социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно - эстетической, физической. Программа определяет содержание образовательной области «Физическая культура» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Кроме того, описывает особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- вариативных форм, способов и методов и средств реализации Программы;

- особенностей взаимодействия взрослых с детьми;
- способов и направлений поддержки детской инициативы;
- особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Организационный раздел включает:

- особенности работы образовательной области «Физическая культура»
- ; – особенности организации предметно-пространственной развивающей среды;
- материально-техническое оснащение Программы;
 - характеристику жизнедеятельности детей в группах, включая распорядок и/или режим дня, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.