

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 119
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 119
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 г. №1

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детского сада № 119
Невского района Санкт-Петербурга,
Протокол от 28.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ
детского сада № 119
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 31.08.2020 г. №118



Тюляндина Ю.А./

Рабочая программа

к Образовательной программе дошкольного образования
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 119 Невского района Санкт-Петербурга
на 2020-2021 учебный год

Группы общеразвивающей направленности:

- младшая 3, 5, 8
- средняя 7,9,12
- старшая 6, 11
- подготовительная 4, 10

возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

срок реализации: 1 год

Инструктор ФК:
Богданова Т.Г.

Содержание рабочей программы

1.Целевой раздел	Стр.
Пояснительная записка Цели и задачи рабочей программы Основные цели и задачи реализации образовательной области "Физическое развитие" Принципы и подходы к формированию Программы Нормативно-правовые документы	3
1.2. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей:	4
1.3. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»	9
1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	17
2.Содержательный раздел	
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности - Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4 – 5 лет (пятый год жизни) - Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни) - Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)	15
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. результаты	29
2.3. Планируемые промежуточные	31
2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	37
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	37
3. Организационный раздел	
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в музыкальном зале.	39
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.	42
3.3. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ГДОУ Физкультурно-оздоровительная работа Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) Расписание НОД	43
3.4. Организация режима пребывания детей в детском саду	47
3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы	57
4.Приложения	68
Перспективное планирование совместных мероприятий с воспитанниками на 2019-2020 учебный год	
Тематическое планирование детской деятельности в летний период	
Дистанционный образовательный по физической культуре	

І. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Цель	- Реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">○ Укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей.○ Развитие гуманистической направленности отношения детей к миру, воспитание культуры общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям.○ Развитие эстетических чувств детей, творческих способностей, эмоционально-ценностных ориентаций, приобщение воспитанников к искусству и художественной литературе.○ Развитие познавательной активности, познавательных интересов, интеллектуальных способностей детей, самостоятельности и инициативы, стремления к активной деятельности и творчеству. ○ Формирование речевой активности детей.○ Привитие навыков здорового образа жизни при помощи организации динамических и физкультурных пауз.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none">○ Принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;○ Принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;○ Принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;○ Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;○ Принцип сотрудничества с семьями воспитанников.
Нормативно-правовые документы	<ul style="list-style-type: none">- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.08.2015 №41 «О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19),

	<p>утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16</p> <p>– Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 № 2/15);</p> <p>- Методическими рекомендациями по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации, разработанными Федеральным государственным автономным учреждением Министерства образования и науки Российской Федерации «Федеральный институт развития образования»;</p> <p>– Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);</p> <p>- Устав ГБДОУ. Локально-нормативные акты ГБДОУ</p>
Срок реализации рабочей программы	2020-2021 учебный год (1 сентября 2020 – 31 августа 2021 года)

1.2. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей:

Четвертый год жизни (вторая младшая группа).

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «*кризис трех лет*», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что **прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием**. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. **Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет

область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих

ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления**, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. **Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.**

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

1.3. Целевые ориентиры освоения программы

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению	2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному	2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного,	2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и

<p>основных движений, общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними;</p>	<p>выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;</p> <p>-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;</p> <p>-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</p> <p>-умению ориентироваться в пространстве;</p> <p>-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</p> <p>-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей</p>	<p>активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);</p> <p>-формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p> <p>-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;</p> <p>-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества:</p>	<p>выразительного выполнения всех упражнений;</p> <p>-закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</p> <p>- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества</p>
---	--	--	--

<p>содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>(силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
---	---	---	--

1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Реализация рабочей программы ГБДОУ детский сад № 119, в соответствии с ФГОСДО предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится воспитателями и педагогами (инструкторами по физической культуре, музыкальными руководителями), в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- ✓ коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- ✓ игровой деятельности;
- ✓ познавательной деятельности (как и развитие детских способностей, познавательной активности);
- ✓ художественной деятельности;
- ✓ физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика проводится 2 раза в год: последняя неделя сентября и первая неделя октября – в начале учебного года и в мае – в конце учебного года.

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 образовательных		2 раза в год	2 недели	Сентябрь

областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие»	– Беседы - Наблюдение Анализ продуктов детской деятельности			Май
--	---	--	--	-----

Показатели физической подготовленности детей Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	80 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	115 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	110 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок

подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.
Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
<u>4 года</u>	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
<u>5 лет</u>	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
<u>6 лет</u>	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
<u>7 лет</u>	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики девочки	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	мальчики девочки	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
7 лет	мальчики девочки	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование:

гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Ловкость.

Челночный бег 2×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, конусы для обегания

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер), бежит по прямой, гладким бегом, до конуса, обегает его и возвращается по прямой до линии старта-финиша.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0

4 года				
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

2.1.1. Для детей четвертого года рождения

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

2.1.2. Для детей пятого года рождения

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай»,

«Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: выпрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения

Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

Упражнения с футболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

Подвижные игры

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

2.1.3. Для детей шестого года рождения

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

2.1.4. Для детей седьмого года жизни

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползть под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спуститься с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая

руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

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

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Игры со сменой темпа движений

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с футболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- 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.

2. К словесным методам относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам 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, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средства физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

Гигиенические факторы (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;

Естественные силы природы (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 ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию

двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- 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.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- ✓ Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.
- ✓ Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.
- ✓ Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой (вводная часть, основная часть, заключительная).
- ✓ Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- ✓ Оздоровительно – развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.
- ✓ Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек.
- ✓ Степ – гимнастика.
- ✓ Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения Программы

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях:</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
		<p>зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>	<p>«школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
<i>Что осваивают дети</i>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: раз-</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний,</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в</p>

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
	<p>ные 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.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; 	<p>быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, 	<p>последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и 	<p>прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; - выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; - выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; - сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; - сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
	<p>-сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;</p> <p>- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;</p> <p>- бегать, не опуская головы;</p> <p>- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;</p> <p>- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;</p> <p>- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;</p> <p>- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);</p> <p>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</p>	<p>медленный);</p> <p>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</p> <p>-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</p> <p>- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</p> <p>- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;</p> <p>- подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м;</p>	<p>выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</p> <p>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</p> <p>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</p> <p>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</p> <p>-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;</p> <p>- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</p> <p>- передвигаться на лыжах переменным шагом;</p> <p>- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p>	<p>прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</p> <p>-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);</p> <p>-энергично подтягиваться на скамейке различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</p> <p>-организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</p> <p>-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах,</p>

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
				подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.
<i>Итоги освоения программы</i>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. 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

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
		<p>выполнить физическое упражнение.</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>имеющегося двигательного опыта.</p>

2.2. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ с семьями воспитанников.

2. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур и т.п.);
6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
9. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

10. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
12. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.
13. Создание газет для родителей и т. п.
14. Организация и проведение мероприятий с участием родителей
15. Просветительская работа в рамках дистанционного образовательного проекта

Примерный план работы с родителями (тематика консультаций) :

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	физкультурно- оздоровительное направление, физкультурная форма для занятий в ДООУ.
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь	Консультация «Гимнастика и зарядка дома».
Декабрь	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-7лет в семье».
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
Февраль	Консультация «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
Апрель	Фотовыставка. «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май	подведение итогов физической подготовленности детей. Диагностика физического развития.

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной

активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и инвентарь физкультурного зала

1. Гимнастическая скамейка	2 шт.
2. Маты гимнастические большие	2 шт.
3. Маты гимнастические раскладные	2 шт.
4. Дуги для пролезания разных размеров	9 шт.
5. Мячи резиновые средние	20 шт.
6. Мячи резиновые малые	15 шт.
7. Обручи большие	20шт.
8. Обручи средние	20 шт.
9. Обручи малые	7 шт.
10. Кегли разных размеров	30 шт.
11. Гимнастические палки	20 шт.
12. Кубики	50 шт.
13. Кольцеброс	5 шт.
14. Теннисные мячи	4 шт.
15. Скакалки разных размеров	30 шт.
16. Канат малый, напольный	2 шт.
17. Мат раскладной, зеленый	2 шт.
18. Мячи пластмассовые, разноцветные	50 шт.

Методическое обеспечение программы:

В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.» Издательство «Учитель, Волгоград: Учитель, 2009 год.

А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.

Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». Издательство «Учитель» г. Волгоград 2010 год.

М.Д. Маханева «С физкультурой дружить – здоровым быть!». Издательство «ТЦ Сфера» 2009 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева ««Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство «Аркти» Москва, 2009 г.

Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова «Физическое развитие детей 5-7 лет» (планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физ. Досуги). Издательство «Учитель» 2009 года г. Волгоград.

3.3. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ГДОУ

Физкультурно-оздоровительная работа в ГБДОУ д/с №119

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	ежедневно с 7.00 - 8.30	воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	воспитатели
Завтрак, обед, полдник, ужин	по режиму дня	повар, воспитатели, помощник воспитателя
Физкультурные занятия	по расписанию	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Музыкальные занятия	по расписанию	музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	в середине статических занятий	воспитатели
Игры между занятиями	ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры	по плану	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану педагога	воспитатели
физкультурный досуг	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	инструктор по физ. культуре; воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	ежедневно	воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Дневной сон	по режиму	воспитатели
Гимнастика после сна	ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	в течение дня ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Обследование физического развития детей	2 раза в год	инструктор по физ. культуре

Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, заместитель заведующего
Тепловой и воздушный режим	по нормативам	воспитатели, завхоз
Кварцевание групп	по графику	воспитатели
Санитарно-гигиенический режим	постоянно	воспитатели, помощники воспитателей
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, инструктор по физ. культуре, воспитатели,
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, заместитель заведующего, инструктор по физ. культуре

Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала физического развития по всем возрастным группам	ежемесячно	инструктор по физ. культуре
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими образовательную программу ДОУ	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	инструктор по физ.к.
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	инструктор по физ. культуре

Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	по плану	заведующий ДОУ, зам. зав.
--	----------	---------------------------

Проведение мониторинга по физическому развитию детей	сентябрь-октябрь; май-апрель.	инструктор по физ. культуре, зам. зав., воспитатели
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздух(летом) в помещение (в холодное время года)	в течение года	воспитатели
Физкультурные занятия	по плану	инструктор по физ. культуре
Проведение физкультминуток	в середине статических занятий	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Участие в спортивных мероприятиях	по плану	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану администрации	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	в течение года	заведующий ДОУ, инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	инструктор по физ. культуре

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия	Количество занятий (в неделю)
--------	----------------------------------	-------------------------------

Младшая группа	15мин	3
Средняя группа	20-мин	3
Старшая группа	25-30 мин	3 (2 в зале, 1 на улице)
Подготовительная группа	30мин	3 (2 в зале, 1 на улице)

**Расписание НОД инструктора по физической культуре
Богдановой Татьяны Геннадьевны
На 2020 – 2021 учебный год**

День недели	Время и группа
Понедельник	9.00 – 9.30 <i>Подготовительная группа №4</i> 10.10 -10.25 <i>Младшая группа №3</i> 10.35 – 11.00 <i>Старшая группа №6</i>
Вторник	9.00 – 9.20 <i>Средняя группа №7</i> 9.30 – 9.45 <i>младшая группа №5</i> 9.55 – 10.15 <i>Средняя группа №9</i> 10.25 – 10.55 <i>Подготовительная группа №4</i>
Среда	9.00 – 9.30 <i>Подготовительная группа №4</i> 9.40 – 9.55 <i>Младшая группа №3</i> 10.05 – 10.25 <i>средняя группа №12</i> 11.55 – 12.20 <i>Старшая группа №6</i>
Четверг	9.00 – 9.30 <i>Подготовительная группа №10</i> 9.40 – 9.55 <i>младшая группа №3</i> 10.05 – 10.25 <i>Средняя группа №12</i> 10.35 – 11.00 <i>Старшая группа №11</i>
Пятница	9.40 – 10.00 <i>Средняя группа №9</i> 10.10 – 10.30 <i>Средняя группа №12</i> 10.40 – 11.05 <i>Старшая группа №11</i>

3.4. Организация режима пребывания детей в детском саду

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 3 (3-4 ГОДА) ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ на холодный период (сентябрь – май)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:15 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:15 Музыка (в группе)	9:00 – 9:15 Лепка/ аппликация	9:00 – 9:15 Рисование	9:00 – 9:15 Развитие речи
Динамическая перемена	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25
Спокойные игры, подготовка к НОД			9:25 – 9:40		
Непрерывная образовательная деятельность		9:25 – 9:40 ФЭМП	9:40 – 9:55 Физкультура		9:25 – 9:40 Физкультура (в группе)
Игры, индивидуальная работа	9:25 - 9:50	9:40 – 9:50		9:25 - 9:50	9:40 - 9:50
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	9:50 - 10:00	9:50 - 10:00	9:55 - 10:10	9:50 - 10:00	9:50 - 10:00
Спокойные игры, подготовка к НОД	10:00 – 10:10				
Непрерывная образовательная деятельность	10:10 – 10:25 Физкультура				
Подготовка к прогулке.	10:00 – 10:20	10:00 – 10:20	10:10 – 10:30	10:00 – 10:20	10:00 – 10:20
Прогулка	10:20 – 12:00	10:20 – 12:00	10:30 – 12:00	10:20 – 11:25	10:20 – 12:00
Подготовка к НОД				11:25 – 11:35	
Непрерывная образовательная деятельность				11:35 – 11:50 Музыка	
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:00 – 12:10	12:00 – 12:10	12:00 – 12:10	11:50 – 12:10	12:00 – 12:10
Обед	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	12:40 – 15:00	12:40 – 15:00	12:40 – 15:00	12:40 – 15:00	12:40 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем , бодрящая гимнастика	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30
Подготовка к полднику. Полдник	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа.	15:50 – 16:30	15:50 – 16:30	15:50 – 16:30	15:50 – 16:30	15:50 – 16:30
Подготовка к прогулке.	16:30 – 16:50	16:30 – 16:50	16:30 – 16:50	16:30 – 16:50	16:30 – 16:50
Прогулка , взаимодействие с родителями	16:50 – 19:00	16:50 – 19:00	16:50 – 19:00	16:50 – 19:00	16:50 – 19:00

*Музыкальный досуг – 1, 3 неделя

РЕЖИМ ДНЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 4 (6 - 7 лет)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ на холодный период (сентябрь – май)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей, осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:30 физкультура	9:00 – 9:30 Развитие речи	9:00 – 9:30 физкультура	9:00 – 9:30 ФЭМП	9:00 – 9:30 Музыка
Динамическая перемена	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40
Непрерывная образовательная деятельность	9.40 – 10.10 Ознак. с окруж. миром	9.40 – 10.10 ФЭМП	9.40 – 10.10 рисование	9.40 – 10.10 Речевое развитие	9.40 – 10.10 Ознак. с окруж. миром
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Самостоятельные игры/подготовка к НОД	10.20 – 10.25	10.20 – 10.30	10.20 – 10.25	10.20 – 10.30	10.20 – 10.25
Непрерывная образовательная деятельность	10.25 – 10.55 Лепка/ апликация	-	10.25 – 10.55 Развитие речи	11.30 – 12.00 Физкультура (на открытом воздухе)	10.25 – 10.55 Рисование
Подготовка к прогулке.	10.55 – 11.05	10:30 – 10.40	10:55 – 11.05	10:30 – 10.40	10.55 – 11.05
Прогулка	11.05 – 12:30	10.40 – 12:30	11.05 – 12:30	10.40 – 12:30	11.05 – 12:30
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:30 – 12:40	12.30 – 12:40	12:30 – 12:40	12:30 – 12:40	12:30 – 12:40
Обед	12:40 – 13.00	12:40 – 13.00	12.40 – 13.00	12:40 – 13.00	12:40 – 13.00
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	13.00 – 15:00	13.00 – 15:00	13.00 – 15:00	13.00 – 15:00	13.00 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная образовательная деятельность с детьми по образовательным областям/ НОД	15.15 – 15.45	15:15 – 15.45 музыка	15.15 – 15.45	15:15 – 15.45	15.00 – 15.45
Подготовка к полднику. Полдник	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.	16.05 – 16.30	16.05 – 16.30	16.05 – 16.30	16.05 – 16.30	16.05 – 16.30
Подготовка к прогулке.	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45
Прогулка, взаимодействие с родителями	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00

*Музыкальный досуг – 2 и 4 неделя

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 5 (3-4 ГОДА)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:15 Ознак. с окауж. миром	9:00 – 9:15 ФЭМП	9:00 – 9:15 Лепка/ апликация	9:00 – 9:15 Рисование	9:00 – 9:15 Развитие речи
Динамическая перемена	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25
Спокойные игры, подготовка к НОД		9.25 – 9.30	9.25 – 9.40		
Непрерывная образовательная деятельность	9.25 – 9.40 Физкультура (в группе)	9.30 – 9.45 Физкультура	9.40 – 9.55 Музыка (в группе)		
Игры, индивидуальная работа	9.25 - 9.50	9.40 – 9.50	9.25 – 9.50	9.25 - 9.50	9.25 - 9.50
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	9.50 - 10.00	9.50 - 10.10	9.50 - 10.00	9.50 - 10.00	9.50 - 10.00
Спокойные игры, подготовка к НОД				10.00 – 10.10	
Непрерывная образовательная деятельность				10.10 – 10.25 Физкультура	
Подготовка к прогулке.	10:00 – 10:20	10:00 – 10:20	10:00 – 10:20	10:25 – 10:45	10:00 – 10:20
Прогулка	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00	10.45 – 12.00	10.20 – 11:25
Подготовка к НОД					11.25 – 11.35
Непрерывная образовательная деятельность					11.35 – 11.50 Музыка
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:00 – 12:10	12:00 – 12:10	12:00 – 12:10	12:00 – 12:10	11.50 – 12:10
Обед	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	12.40 – 15:00	12.40 – 15:00	12.40 – 15:00	12.40 – 15:00	12.40 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем , бодрящая гимнастика	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30
Подготовка к полднику. Полдник	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа.	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30
Подготовка к прогулке.	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50
Прогулка , взаимодействие с родителями	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00

*Музыкальный досуг – 1, 3 неделя

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 6 (5-6 лет)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей, осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:20 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:20 Развитие речи	9:00 – 9:20 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:20 ФЭМП	9:00 – 9:20 Рисование
Динамическая перемена	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30
Непрерывная образовательная деятельность		9.30 - 9.55 Рисование		9.30-9.55 лепка/ аппликация	
Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность воспитателя с детьми	9.30 – 10.00	9.55 – 10.00	9.30 – 10.00	9..55 – 10.00	9.30 – 10.00
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к НОД, игры	10.10 - 10.35		11.45 - 11.55		
Непрерывная образовательная деятельность	10.35-11.00 Физкультура		11.55 - 12.20 Физкультура		11.30 – 11.55 Физкультура (на улице)
Подготовка к прогулке.	11.00-11.15	10.10 - 10.25	10.10 - 10.25	10.10 - 10.25	10.10 - 10.25
Прогулка	11.15– 12:20	10.25 – 12:20	10.25 – 11:45	10.25 – 12:20	10.25 – 12:20
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:35	12.20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35
Обед	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми/ Непрерывная образовательная деятельность	15:15 – 15.40	15.15-15.40	15:15 – 15.40	15:15 – 15.40 Музыка	15:15 – 15.40
Подготовка к полднику. Полдник	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00
Самостоятельные игры/ подготовка к НОД		16.00 – 16.15			
Непрерывная образовательная деятельность		16.15 - 16.35 Музыка			
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.	16.00 – 16.25		16.00 – 16.25	16.00 – 16.25	16.00 – 16.25
Подготовка к прогулке.	16.25– 16.40	16.35 – 16.50	16.25– 16.40	16.25– 16.40	16.25– 16.40
Прогулка, взаимодействие с родителями	16.40 – 19:00	16.50 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00

*Музыкальный досуг – 2, 4 неделя

РЕЖИМ ДНЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 7 (4-5 лет)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на холодный период (сентябрь – май)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей, осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
НОД	9:00 – 9:20 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:20 Физкультура	9:00 – 9:20 Развитие речи	9:00 – 9:20 Лепка/ Аппликация	9:00 – 9:20 Рисование
Динамическая перемена	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30
Подготовка к НОД	9:30 - 9:40	9:30 - 9:40	9:30 - 9:40	9:30 - 9:40	
Непрерывная образовательная деятельность	9.40 – 10.00 Музыка	9.40-10.00 ФЭМП	9.40 – 10.00 Физкультура (в группе)	9.40 – 10.00 Физкультура	
Игры, индивидуальная работа					9.30 – 10.00
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке.	10:10 – 10.25	10:10 – 10.25	10:10 – 10.25	10:10 – 10.25	10:10 – 10.25
Прогулка	10.25 – 12.20	10.25 – 12.20	10.25 – 12.20	10.25 – 12.20	10.25– 11.50.
Подготовка к НОД					11.50 – 12.00
НОД					12.00 – 12.20 Музыка
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:30	12:20 – 12:30	12:20 – 12:30	12:20 – 12:30	12:20 – 12:30
Обед	12:30 – 12.50	12:30 – 12.50	12:30 – 12.50	12:30 – 12.50	12:30 – 12.50
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям	15:15 – 15.35	15:15 – 15.35	15:15 – 15.35	15:15 – 15.35	15:15 – 15.35
Подготовка к полднику. Полдник	15:35 – 15.55	15:35 – 15.55	15:35 – 15.55	15:35 – 15.55	15:35 – 15.55
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа.	15.55 – 16.20	15.55 – 16.20	15.55 – 16.20	15.55 – 16.50	15.55 – 16.20
Подготовка к прогулке.	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40
Прогулка, взаимодействие с родителями	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00

*Музыкальный досуг - (2, 4 неделя)

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 8 (3-4 ГОДА)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:15 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:15 ФЭМП	9:00 – 9:15 Лепка/ аппликация	9:00 – 9:15 Музыка (в группе)	9:00 – 9:15 Физкультура (в группе)
Динамическая перемена	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25	9:15 – 9:25
Непрерывная образовательная деятельность				9.25 – 9.40 Рисование	9.25 – 9.40 Развитие речи
Игры, индивидуальная работа	9.25 - 9.50	9.40 – 9.50	9.25 – 9.50	9.25 - 9.50	9.40 - 9.50
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	9.50 - 10.00	9.50 - 10.10	9.50 - 10.00	9.50 - 10.00	9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке.	10:00 – 10:20	10:00 – 10:20	10:00 – 10:20	10:40 – 11:00	10:00 – 10:20
Прогулка	10.20 – 11.25	10.20 – 12:00	10.20 – 11.25	11.00 – 12.00	10.20 – 11:20
Подготовка к НОД	11.25 – 11.35	11.25 – 11.35	11.25 – 11.35		
Непрерывная образовательная деятельность	11.35 – 11.50 Физкультура	11.35 – 11.50 Музыка	11.30 – 11.45 Физкультура		
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	11:50 – 12:10	11:50 – 12:10	11:45 – 12:10	12:00 – 12:10	11.50 – 12:10
Обед	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40	12:10 – 12:40
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	12.40 – 15:00	12.40 – 15:00	12.40 – 15:00	12.40 – 15:00	12.40 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем , бодрящая гимнастика	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30
Подготовка к полднику. Полдник	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50	15:30 – 15:50
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа.	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30
Подготовка к прогулке.	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50
Прогулка , взаимодействие с родителями	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00

*Музыкальный досуг – 1, 3 неделя

**РЕЖИМ ДНЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 9 (4-5 лет)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей, осмотр, Свободное общение воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа.	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к непрерывной образовательной деятельности, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность (мониторинг)	9:00 – 9:20 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:20 Развитие речи	9:00 – 9:20 ФЭМП	9:00 – 9:20 Лепка/ аппликация	9:00 – 9:20 Рисование
Динамическая перемена	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30
Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность воспитателя с детьми, подготовка к НОД	09:30 – 10:00	9.30 – 9.55	9:30 – 10:00	9:50 – 10:00	9.30 – 9.40
Непрерывная образовательная деятельность		9:55 – 10:15 Физкультура		9:30 – 09:50 Физкультура	9:40 – 10:00 Физкультура
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	10:00 – 10:15	10:15 - 10:30	10:00 – 10:15	10:00 – 10:15	10:00 – 10:15
Игры, индивидуальная работа, подготовка к НОД			10:15 – 10:35		
Непрерывная образовательная деятельность			10:35 – 10:55 Музыка		
Подготовка к прогулке.	10:15 – 10.30	10:30 – 10.45	10:55 – 11.10	10:15 – 10.30	10:15 – 10.30
Прогулка	10:30 – 11:45	10:45 – 12:20	11:10 – 12:20	10.30 – 12:20	10:30 – 12:20
Подготовка к НОД	11:45 – 12.00				
Непрерывная образовательная деятельность	12:00 – 12:20 Музыка				
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:30	12:20 – 12:30	12:20 – 12:30	12:20 – 12:30	12:20 – 12:30
Обед	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50
Подготовка ко сну. КГН. Дневной сон	12:50 – 15:00	12:50 – 15:00	12:50 – 15:00	12:50 – 15:00	12:50 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям	15:15 – 15:35	15:15 – 15:35	15:15 – 15:35	15:15 – 15:35	15:15 – 15:35
Подготовка к полднику. Полдник	15:35 – 15:55	15:35 – 15:55	15:35 – 15:55	15:35 – 15:55	15:35 – 15:55
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа.	15:55 – 16:20	15:55 – 16:20	15:55 – 16:20	15.55 – 16:20	15.55 – 16:20
Подготовка к прогулке.	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40
Прогулка, взаимодействие с родителями	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00

* Музыкальный досуг 1 и 3 недели.

РЕЖИМ ДНЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 10 (6-7 лет)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на холодный период (сентябрь – май)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к непрерывной образовательной деятельности, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:30 Ознак. с окоуж. миром	9:00 – 9:30 ФЭМП	9:00 – 9:30 Рисование	9:00 – 9:30 Физкультура	9:00 – 9:30 ФЭМП
Динамическая перемена	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40
Непрерывная образовательная деятельность	9:40 – 10.10 Лепка/ апликация	9:40 – 10.10 Развитие речи	9:40 – 10.10 Развитие речи	9:40 – 10.10 Развитие речи/грамота	9:40 – 10.10 Рисование
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Самостоятельные игры/ Подготовка к НОД		10.20 – 10.25		10.20 – 10.25	
Непрерывная образовательная деятельность	11.30 – 12.00 Физкультура (на открытом воздухе)	10.25 – 10.55 Физкультура		10.25 – 10.55 Ознак. с окоуж. миром	
Подготовка к прогулке.	10.20 – 10.30	10.55 – 11.05	10.20 – 10.30	10.55 – 11.05	10.20 – 10.30
Прогулка	10.30 – 12:30	11.05 – 12:30	10.30 – 12:30	11.05 – 12:30	10.30 – 12:30
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:30 – 12:40	12:30 – 12:40	12:30 – 12:40	12:30 – 12:40	12:30 – 12:40
Обед	12:40 – 13:00	12:40 – 13:00	12:40 – 13:00	12:40 – 13:00	12:40 – 13:00
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем , бодрящая гимнастика, подготовка к НОД	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям/ НОД	15:15 – 15.45	15:15 – 15.45	15:15-15.45 Музыка	15:15 – 15.45	15:15-15.45 Музыка
Подготовка к полднику. Полдник	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, совместная деятельность воспитателя с детьми	16.05 – 16:35	16.05 – 16:35	16.05 – 16:35	16.05 – 16:35	16.05 – 16:35
Подготовка к прогулке.	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50
Прогулка , взаимодействие с родителями	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00

*Музыкальный досуг – 2 и 4 неделя

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 11 (5-6 лет)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей, осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:20 Ознак. с окоуж. миром	9:00 – 9:20 Развитие речи	9:00 – 9:20 Ознак. с окоуж. миром	9:00 – 9:20 ФЭМП	9:00 – 9:20 Рисование
Динамическая перемена	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30
Непрерывная образовательная деятельность	9.30 – 9.55 рисование		9.30 – 9.55 Лепка/ апликация		
Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность воспитателя с детьми	9.55 – 10.05	9.30 – 10.05	9.55 – 10.05	9.30 – 10.05	9.30 – 10.05
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	10.05 – 10.15	10.05 – 10.15	10.05 – 10.15	10.05 – 10.15	10.05 – 10.15
Подготовка к НОД, игры				10.15 – 10.35	10.15 – 10.40
Непрерывная образовательная деятельность		11.30 – 11.55 Физкультура (на улице)		10.35-11.00 Физкультура	10.40 – 11.05 Физкультура
Подготовка к прогулке.	10:15 – 10:30	10:15 – 10:30	10:15 – 10:30	11:00 – 11:15	11:00 – 11:15
Прогулка	10.30 – 12:20	10.30 – 12:20	10.30 – 12:20	11.15 – 12:20	11.15 – 12:20
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35
Обед	12:35 – 12:55	12:35 – 12:55	12:35 – 12:55	12:35 – 12:55	12:35 – 12:55
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	12.55 – 15:00	12.55 – 15:00	12.55 – 15:00	12.55 – 15:00	12.55 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми/ Непрерывная образовательная деятельность	15:15 – 15.40 Музыка	15:15 – 15.40	15:15 – 15.40	15:15 – 15.40 Развитие речи	15:15 – 15.40
Подготовка к полднику. Полдник	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.	16.00 – 16.25	16.00 – 16.25		16.00 – 16.25	16.00 – 16.25
Непрерывная образовательная деятельность			16.00 – 16.25 Музыка		
Подготовка к прогулке.	16.25 – 16.45	16.25 – 16.45	16.25 – 16.45	16.25 – 16.45	16.25 – 16.45
Прогулка, взаимодействие с родителями	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00

*Музыкальный досуг – 2,4 неделя

**РЕЖИМ ДНЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 12 (4-5 лет)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня					
Взаимодействие с родителями, приём детей , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. Завтрак.	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:20 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:20 Лепка/ аппликация	9:00 – 9:20 ФЭМП	9:00 – 9:20 Развитие речи	9:00 – 9:20 Рисование
Динамическая перемена	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30
Непрерывная образовательная деятельность (мониторинг)	9.30 – 9.50 Физкультура (в группе)				
Игры, индивидуальная работа	9.50 – 10.00	9.30 – 10.00	9.30 – 9.50	9.30 – 10.00	9.30-9.50
Подготовка ко 2 завтраку. Второй завтрак.	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	9.55 – 10.05	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Непрерывная образовательная деятельность			10.05 – 10.25 Физкультура		10.10 – 10.30 Физкультура
Подготовка к прогулке.	10:10 – 10:25	10:10 – 10:25	10:25 – 10:40	10:10 – 10:25	10:30 – 10:45
Прогулка	10.25 – 12.20	10.25 – 11:50	10.40 – 12.20	10.25 – 11.50	10.45 – 12.20
Подготовка к НОД		11.50-12.00		11.50-12.00	
Непрерывная образовательная деятельность		12.00 – 12.20 Музыка		12.00 – 12.20 Музыка	
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:35	12.20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35
Обед	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50
Подготовка ко сну. КГН Дневной сон	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00
II половина дня					
Постепенный подъем , бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям	15:15 – 15.35	15:15 – 15.35	15:15 – 15.35	15:15 – 15.35	15:15 – 15.35
Подготовка к полднику. Полдник	15:35 – 15.55	15:35 – 15.55	15:35 – 15.55	15:35 – 15.55	15:35 – 15.55
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа.	15.55 – 16.20	15.55 – 16.20	15.55 – 16.20	15.55 – 16.20	15.55 – 16.20
Подготовка к прогулке.	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20 – 16.40
Прогулка , взаимодействие с родителями	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00	16.40 – 19:00

* Музыкальный досуг – 2 и 4 неделя месяца
*При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями с изменениями от 27.08.2015 № 41)

3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы

Модель физкультурно-оздоровительной работы

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 6-10 минут	ежедневно 10-15 минут	ежедневно 15-20 минут	ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- обтирание	Ежедневно после дневного сна			
- босохождение	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>				
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю По 25 мин.	1 раз в неделю По 30 мин.
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 25 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>				
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально			

Режим двигательной активности детей в подготовительной группе №10

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале		30 мин.		30 мин.	-
Физкультурные занятия в группе		-		-	-
Физкультурные занятия на улице	30 мин.				
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	20 мин.	25 мин.	20 мин.	25 мин.	20 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	75 мин.	40 мин.	75 мин.	40 мин.	75 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
Музыкальное занятие	-		-30 мин.		30 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	30 мин.	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Итого в день (в мин.)	455	420	455	420	455

Режим двигательной активности детей в подготовительной группе №4

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале	30 мин.	-	30 мин.	-	
Физкультурные занятия в группе					
Физкультурные занятия на улице				30 мин.	
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Музыкальное занятие					30 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	25 мин.	30 мин.	25 мин.	30 мин.	25 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	40 мин.	65 мин.	40 мин.	65 мин.	40 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	105 мин.	105 мин.	105 мин.	105 мин.	105 мин.
Музыкальное занятие	-	30 мин.	-		
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	25 мин.	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Итого в день (в мин.)	455	490	455	490	455

Режим двигательной активности детей в старшей группе №11

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале				25 мин.	25 мин.
Физкультурные занятия в группе		-			
Физкультурные занятия на улице		25 мин.			
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	35 мин.	60 мин.	35 мин.	60 мин.	60 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	65 мин.	65 мин.	65 мин.	30 мин.	30 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	105 мин.	105 мин.	105 мин.	105 мин.	105 мин.
Музыкальное занятие	-		-25 мин.	25 мин.	
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	25 мин.	25 мин.		25 мин.	25 мин.
Итого в день (в мин.)	440	470	400	430	430

Режим двигательной активности детей в старшей группе №6

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале	25 мин.		25 мин.		
Физкультурные занятия в группе		-			
Физкультурные занятия на улице					25 мин.
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	55 мин.	30 мин.	55 мин.	30 мин.	55 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	20 мин.	70 мин.	70 мин.	35 мин.	70 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	100 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.
Музыкальное занятие		25 мин.		25 мин.	
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	25 мин.	15 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Итого в день (в мин.)	440	470	490	455	490

Режим двигательной активности детей в средней группе №12

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале			20 мин.		20 мин.
Физкультурные занятия в группе	20 мин.	-			
Физкультурные занятия на улице					
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальное занятие		20 мин.		20 мин.	
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	35 мин.	65 мин.	55 мин.	65 мин.	55 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	45 мин.	20 мин.	55 мин.	65 мин.	50 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Итого в день (в мин.)	440	445	470	490	465

Режим двигательной активности детей в средней группе №9

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале		20 мин.			20 мин.
Физкультурные занятия в группе		-		20 мин.	
Физкультурные занятия на улице					
Музыкальное занятие	20 мин.		20 мин.		
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	50 мин.	45 мин.	70 мин.	30 мин.	30 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	30 мин.	50 мин.	25 мин.	65 мин.	65 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.
Музыкальное занятие					
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Итого в день (в мин.)	445	475	440	465	465

Режим двигательной активности детей в средней группе №7

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.		10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале		20 мин.		20 мин.	
Физкультурные занятия в группе		-			20 мин.
Физкультурные занятия на улице					
Музыкальное занятие	20 мин..		20 мин.		
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	55 мин.	50 мин.	55 мин.	65 мин.	35 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	55 мин.	70 мин.	55 мин.	30 мин.	85 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.
Музыкальное занятие					
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Итого в день (в мин.)	475	485	475	460	485

**Режим двигательной активности детей в младшей группе №8
(3-4 года)**

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Физкультурные занятия в спортивном зале	15 мин.		15 мин.		
Физкультурные занятия в группе		-			15 мин.
Физкультурные занятия на улице					
Музыкальное занятие		15 мин.		15 мин.	
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	55 мин.	40 мин.	50 мин.	45 мин.	40 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	35 мин.	70 мин.	35 мин.	30 мин.	30 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.
Музыкальное занятие					
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Итого в день (в мин.)	445	470	440	435	430

**Режим двигательной активности детей в младшей группе №5
(3-4 года)**

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Физкультурные занятия в спортивном зале		15 мин.		15 мин.	
Физкультурные занятия в группе	15 мин	.			
Физкультурные занятия на улице					
Музыкальное занятие		15 мин.			15 мин.
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	45 мин.	35 мин.	60 мин.	55 мин.	55 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	70 мин.	70 мин.	70 мин.	65 мин.	35 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.
Музыкальное занятие					
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Итого в день (в мин.)	460	450	475	465	435

**Режим двигательной активности детей в младшей группе №3
(3-4 года)**

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале	15 мин.		15 мин.		
Физкультурные занятия в группе					15 мин.
Физкультурные занятия на улице					
Музыкальное занятие		15 мин.		15 мин.	
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	55 мин.	25 мин.	35 мин.	45 мин.	25 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	70 мин.	70 мин.	60 мин.	35 мин.	70 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.
Музыкальное занятие					
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Итого в день (в мин.)	480	455	450	435	450

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Июнь

	Тема	Содержание работы
1 неделя	Здравствуй, лето!	<ul style="list-style-type: none"> - Расширение представлений о лете, его признаках: наблюдения за погодой, солнцем, растениями, насекомыми и птицами. - Беседа «Здравствуй лето красное» - Конкурс рисунков на асфальте «Детство - это ты и я» - Чтение и заучивание стихотворений о лете, дружбе и друзьях. - Игры и развлечения «Научи меня играть». - Развлечение «День защиты детей»
2 неделя	Все, что Родиной зовется.	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать чувство любви к своей Родине – России, к родному городу. - Развитие познавательного интереса к историческому наследию России, патриотическое воспитание. - Изучение государственных символов России. - Рассматривание иллюстраций, альбомов «Россия – родина моя», «Москва – столица России», «Герб и флаг России», «День рождения страны». - Чтение художественной литературы: В. Степанов. «Что мы Родиной зовем» - Беседа о природных богатствах родного края - Чтение и разучивание стихов о родном крае - Рассматривание книг, альбомов с иллюстрациями о достопримечательностях - Слушание Государственного гимна Российской Федерации. - Знакомство с устным народным творчеством – пословицами, поговорками, прибаутками, обогащение речи детей образными меткими выражениями малых форм русского фольклора. - Беседы о знаменитых людях России: Петр I; А.С. Пушкин и др. - Досуг, посвященный дню России
3 неделя	Здоровый малыш в безопасном мире.	<ul style="list-style-type: none"> - Основы безопасности жизнедеятельности детей: напомнить детям правила безопасного поведения в помещении и на игровой площадке, при встрече с животными и насекомыми, посторонними людьми. - использование разных форм работы по формированию культурно – гигиенических навыков,

		<ul style="list-style-type: none"> - беседы и другие формы работы о пользе движений, правильном питании, здоровье и болезнях, - использование разных форм закаливания, витаминизации организма, - индивидуальная работа по физической культуре. - игры с песком и водой. - Тематическая беседа о профессии врача (3-е воскресенье июня – День медицинского работника) Беседа с детьми о службах, обеспечивающих безопасность в городе Беседа с детьми «Профессии отважных», «От чего бывает пожар», «Чем можно потушить огонь», «Чем опасен пожар», «Огонь – опасная игра», «Правила поведения при пожаре» Чтение стихотворения С.Я.Маршака «Рассказ о неизвестном герое» - Рассматривание иллюстраций: «Профессия врач» - Чтение: А. Милн «Воспаление хитрости», С. Михалков «Прививка»; М. Лазарев «Тревога»; К. Чуковский «Айболит», «Путаница». С-р игра «Больница» Выставка рисунков «Огонь добрый, огонь – злой» Оформление книжных уголков в группах. Спортивный праздник для детей «Я – здоровый, сильный, смелый»
<p>4 неделя</p>	<p>«Веселые игры и забавы»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство детей с разнообразием игр: подвижные игры; народные игры и игрушки; сюжетно – ролевые игры; дидактические игры и игрушки; театрализованные игры; - Познакомить детей с правилами игр, учить использовать освоенные ими умения; - Побуждать детей к проявлению инициативы и самостоятельности в выборе игры, сюжета; - Развивать умение разыгрывать несложные представления по знакомым сказкам. Развивать творческие способности; - Учить детей выбирать и использовать средства выразительности речи, движения и мимику в соответствии с характерами персонажей, развитием сюжета. Побуждать к активному участию в игре; - Беседы «Для чего нужны друзья», «Какие бывают игрушки», «Куклы наших прабабушек»; - Рассматривание альбомов «Народная игрушка»; - П/и: «Классики», «Скакалки», «Карусели», игры с кеглями; Чтение художественной литературы: «Теремок» обр.: Ушинского; А. Барто «Игрушки»; С. Михалков «Песенка

		<p>друзей»; «Три поросенка» пер С. Михалкова; «Бременские музыканты» бр Гримм; В.Драгунский «Друг детства»; В.Катаев «Цветик – семицветик»; Н.Носов «Бобик в гостях у Барбоса»;</p> <p>- Изготовление книжек-малышек, рисование «По страницам любимых сказок и мультфильмов»;</p> <p>- Фотовыставка «Играем дома».</p>
--	--	--

Июль

	Тема	Содержание работы
1 неделя	«Правила дорожные детям знать положено» (3 июля День рождения ГИБДД)	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдение за машинами: внешний вид, детали, назначение; - Беседы «Опасная дорога», «Правила дорожного движения», «Какие человеку нужны машины», «Сигналы светофора», «Зачем нужны дорожные знаки», «Безопасное поведение на улице»; - Рассмотрение плакатов по безопасности дорожного движения; - Чтение художественной литературы: С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер», «Моя улица», «Я иду через дорогу» и др; Б. Житков «Что я видел?»; М. Ильин, Е. Сигал «Машины на нашей улице»; С. Михалков «Моя улица»; Т. И. Алиева «Ехали медведи», «Дорожная азбука»; А. Иванов «Как неразлучные друзья дорогу переходили»; - Д/и: «Подбери колесо для машины», «На чем я путешествую», «Говорящие знаки», «Кому что нужно»; - П/и: «Светофор»; «Цветные автомобили»; - С/р игры: «Гараж»; «В автобусе»; «Путешествие»; - Строительные игры: «Гараж»; «Новый район города»; «Пассажирские остановки», «Различные виды дорог»; - Рисование (раскрашивание): «Запрещающие знаки на дороге»; «Гараж для спецтранспорта»; «Наш город»; «Перекресток»; - Проигрывание ситуаций по ПДД; - Оформление альбома «Правила дорожного движения»; - Развлечение «Правила движения мы узнали, на дороге внимательней стали!».
2 неделя	Коли семья в кучке, не страшны и тучки	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание уважения к старшим и их труду, сверстникам; правила поведения в обществе; - Беседы «Что такое семья», «Моя семья», «Отдыхаем всей семьей», «Традиции нашей семьи», «Хорошая традиция – здоровье беречь», «Как и чем можно порадовать близких», «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете

		<p>взрослым», «Мои хорошие поступки», «Что такое этикет»;</p> <p>Рассматривание альбомов «Семейные фотографии»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чтение «Моя бабушка» С. Капутикян; «Мой дедушка» Р Гамзатов; «Мама» Ю Яковлев, Э Успенский «Бабушкины руки»; Е Благинина «Вот так мама», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»; «Два жадных медвежонка»; С. Маршак «Сказка о глупом мышонке»; Г. Остер «Вредные советы»; - Составление с детьми рассказов «все говорят, что я похож на...». - Упражнения «Скажи доброе слово другу», «Назови ласково», «Как можно сказать...»; - Рассматривание сюжетных картинок «Хорошо-плохо»; - П/и: «Добрые слова», «Кто больше назовет вежливых слов» - с мячом; - С/р игры: «Супермаркет», «Путешествие»; - Отгадывание загадок на тему «Семья», «Родной дом» - Рисование на тему «Выходные в семье», «Портреты членов семьи»; - Д/и «Кто для кого» - закрепление представлений о родственных отношениях в семье.
3 неделя	В гостях у капельки	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Зачем нам вода», «Значение воды в нашей жизни», «Обитатели морей», «Какую пользу приносят солнце, воздух и вода», «Где живет дождик», «Где живет радуга», «Могут ли солнце, воздух и вода нанести вред здоровью»; - Составление рассказов с детьми «Когда я был на море»; - Закрепление правил поведения на воде; - Опыты на выявление свойств воды; П/и: «Море волнуется», «Чей дальше» - с мячом», «Прятки», «Летает - не летает»; - Отгадывание загадок по теме; - Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций по основам жизнедеятельности детей; использование развивающих и дидактических игр; - Конкурс рисунков «Водное царство» - совместно с родителями; - Праздник мыльных пузырей.
4 неделя	Петербург – морская столица России (День военно-морского флота)	<ul style="list-style-type: none"> - Расширение знаний о профессиях на флоте; - Формирование чувства патриотизма, обогащение детей новыми знаниями об исторических событиях; - Беседы «Моряки», «Наша армия: на суше, на воде и в небе», «Как строился российский флот»; - Чтение произведений и заучивание стихотворений о моряках, море: А. Беслик «Азбука кораблей», «Морская азбука»; Н.

		<p>Чуковский «Водители фрегатов»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изобразительная деятельность: лепка - «Лодочка»; рисование - «По морям, по волнам»; оригами - «Парусник»; - Игры со строительным материалом и песком «Построим корабль», с/р игра: «Моряки»;
--	--	---

Август

	Тема	Содержание работы
1 неделя	Летние виды спорта	<ul style="list-style-type: none"> - Чтение художественной и познавательной литературы о разных видах спорта, история олимпийских игр. - рассматривание иллюстраций спортивного характера, - составление рассказов, беседы и другие формы совместной деятельности; - игры - соревнования; - игры – эстафеты «Мой веселый, звонкий мяч», «Умная скакалка»; - спортивные игры; - викторина «Летние виды спорта»; - индивидуальная работа по физической культуре; - Развлечение «Юные олимпийцы».
2 неделя	Тайны леса	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы «О роли леса на планете», «Белоствольный символ России», «Листочки или иголочки», «Как вести себя в лесу», «О добрых кустарниках и не очень», «Почему появилась Красная книга»; - Прослушивание аудиозаписи «Голоса леса»; - Изготовление знаков «Правила поведения в лесу»; - Д/и: «Береги природу», «Скажи название», « Назвать растение по листу»; - П/и: П/и: «У медведя во бору», «Волк и зайцы», «Бездомный заяц»; - С/р игра: «Лесное путешествие»; - наблюдения за насекомыми и растениями; - Чтение художественной литературы: Н. Сладков «Лесные тайнички», В. Бианки «Как муравьишка домой спешил», К. Чуковский «Муха – цокотуха» - Сбор образцов для гербария.
3 неделя	«Чудеса своими руками» - неделя художественного творчества	<ul style="list-style-type: none"> - Разные формы работы по ознакомлению детей с народным декоративно – прикладным искусством, с творчеством художников, с разными видами художественного творчества; - Беседа «Волшебная бумага» (Что это за материал, его свойства, из чего делают бумагу и что делают из бумаги); - Оригами «Чудо своими руками» (изготовление простейших

		<p>поделок из бумаги, с последующим обыгрыванием);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра на развитие воображения «Что и как можно сделать»; - совместное художественное творчество (рисование, лепка, аппликация, ручной труд); - нетрадиционное рисование «Превращения листочка»; - индивидуальная работа по изобразительной деятельности; - Выставка детского творчества «Краски лета»
4 неделя	До свидания, лето!	<ul style="list-style-type: none"> - Обобщить знания детей о лете, летних явлениях в природе, поведении животных и насекомых; - Чтение художественной литературы: Е. Серова «Цветы», К. Ушинский «Капустница», Ю. Аракчеев «Рассказ о зеленой стране», Ю. Мориц «Счастливый жучок», В. Лунин «Жук», В. Брюсов «Зеленый червячок», Н. Сладков «Домашняя бабочка», И. Мазнин «Паучок», Сказка «Вершки и корешки», Н. Носов «Огурцы»; - Беседы «Чем вам запомнилось лето», «Любимое время года», «Почему лето называют красным», «Летние развлечения»; - Коллективная аппликация «Украсть поляну цветами» (с использованием разного материала: салфетки, бумага, кожа, стружка от цветных карандашей...); - Оформление альбома «Как я провел лето» - совместно с родителями.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Наименование	ответственный	Месяц
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Тематический день «Здравствуй детский сад!» - <u>средние, старшие и подготовительные группы</u> ✓ Выставка совместного творчества «Мой самый лучший детский сад» (к Дню дошкольного работника) - <u>все группы</u> ✓ Выставка совместного творчества «Мой любимый питомец» (к международному дню защиты животных)- <u>все группы</u> 	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>воспитатели группы №12</p> <p>воспитатели группы №11</p>	Сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Осенний праздник «Осень, осень в гости просим» - <u>все группы</u> ✓ Выставка совместного творчества – «Краски Осени» - <u>все группы</u> ✓ Выставка совместного творчества «Луковые слезы и веселый смех» (23 октября – 100 лет со дня рождения Джани Родари) - <u>все группы</u> ✓ Спортивный досуг «Правила нужны, правила важны» - <u>средние, старшие, подготовительные группы</u> ✓ Районный фестиваль «Хоровод дружбы» - <u>подготовительные группы</u> ✓ Акция «Родословная на ладошке» - <u>подготовительные группы</u> 	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>воспитатели группы №10</p> <p>воспитатели группы №9</p> <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели</p> <p>заместитель заведующего, музыкальные руководители, воспитатели</p> <p>воспитатели групп №4, №10</p>	Октябрь
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Спортивный досуг "Мы разные, но мы вместе" ко дню толерантности – <u>средние, старшие, подготовительные группы</u> ✓ День матери – выставка "Талантливая мама" - <u>все группы</u> 	<p>Инструктор по физической культуре, воспитатели</p> <p>воспитатели группы №8</p>	Ноябрь

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Музыкальный праздник «Новый год стучится в двери» - <u><i>все группы</i></u> ✓ Выставка совместного творчества «Новогодняя сказка» - <u><i>все группы</i></u> 	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>воспитатели группы №7</p>	<p>Декабрь</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фольклорный досуг "Колядки" <u><i>Младшие и средние группы</i></u> Спортивный досуг «Зимние забавы» - все группы ✓ Досуг «День снятия блокады» - <u><i>Старшие и подготовительные группы</i></u> 	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре воспитатели</p> <p>музыкальный руководитель воспитатели</p>	<p>Январь</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Спортивные праздники, посвященные Дню защитника Отечества (с участием родителей) <u><i>все группы</i></u> ✓ Фольклорное развлечение «Масленица - широкая» - <u><i>все группы</i></u> ✓ Выставка совместного творчества «Профессии настоящих мужчин» 	<p>Инструктор по физической культуре воспитатели</p> <p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>воспитатели группы №6</p>	<p>Февраль</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Праздничный концерт к 8 марта «Весенний букет для мамы» - <u><i>все группы</i></u> ✓ Неделя сказок (международный день театра) Литературные досуги - «Большая сказка из маленькой коробки» - <u><i>все группы</i></u> ✓ Выставка совместного творчества «Мамы всякие нужны, мамы всякие важны!» - <u><i>все группы</i></u> 	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>воспитатели группы №5</p>	<p>Март</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фольклорный досуг "День птиц" – <u><i>младшие и средние группы</i></u> ✓ Выставка совместного творчества «Безопасная дорога» ✓ Выставка совместного творчества «Вперед к звездам!» (к 60 - летию полета Ю.А. Гагарина) 	<p>воспитатели группы музыкальный руководитель</p> <p>воспитатели группы №4</p> <p>воспитатели группы №3</p>	<p>Апрель</p>

<p><u>все группы</u></p> <p>✓ Спортивный досуг «Азбука здоровья» - <u>все группы</u></p> <p>✓ Выставка совместного творчества "Пасхальные идеи" - <u>все группы</u></p>	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>воспитатели группы № 2</p>	
<p>✓ Праздничный концерт "Вальс победы" – <u>старшие и подготовительные группы</u></p> <p>✓ Акция «Дети говорят о Победе» - <u>средние, старшие и подготовительные группы</u></p> <p>✓ Акция «Звезда в окне» - <u>все группы</u></p> <p>✓ Фотовыставка «Победа в лицах» - <u>все группы</u></p> <p>✓ Выставка детского рисунка «Дети рисуют Победу» <u>все группы</u></p> <p>✓ Выпускной бал «До свиданья, детский сад!» - <u>подготовительные группы</u></p> <p>✓ Выставка совместного творчества «Я в городе этом живу» <u>все группы</u></p>	<p>воспитатели музыкальный руководитель</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели группы №1</p> <p>воспитатели музыкальный руководитель</p> <p>воспитатели группы №12</p>	<p>Май</p>

- В соответствии с СП 3.1/2.4.3598 - возможно изменение формы проведения мероприятий на дистанционную

Дистанционный образовательный по физической культуре

Паспорт проекта:

Тип проекта – дистанционный.

По характеру создаваемого продукта: игровой, спортивный, познавательно-информационный, практико-ориентированный.

По числу детей – индивидуальный.

По продолжительности – долгосрочный (2020 -2021 учебный год)

Участники проекта – воспитатели, специалисты и администрация ГБДОУ №119, активные родители (законные представители) воспитанников, воспитанники группы

Актуальность	<p>Физическая культура - это система мероприятий, направленная на воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.</p> <p>В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.</p> <p>Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономичных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса им в повседневную жизнь.</p> <p>Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.</p> <p>Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.</p> <p>Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.</p> <p>Дистанционный проект - попытка помочь родителям организовать досуг дошкольников так, чтобы максимально продуктивно использовать время в выходные и праздничные дни, во время самоизоляции, при нерегулярном посещении воспитанниками дошкольного учреждения по болезни или другим причинам; возможность избежать чувства дискомфорта при общении с ребенком от неумения организовать свое время в кругу семьи.</p>
Проблема проекта	Развитие социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья;
Цель	Создание условий для формирования социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья; Формирование представлений у детей дошкольного возраста физической культуре и спорте в целом. Повышение качества образования и вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс, посредством внедрения новых

	<p>форм взаимодействия.</p> <p>Задачи проекта</p> <p>Физическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. - Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. - Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. - Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. - Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. - Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. - Развивать физические качества дошкольников (быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость) в процессе выполнения физических упражнений и спортивных игр; формировать у дошкольников потребность в двигательной активности и физическом самосовершенствовании. <p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве; понимать смысл пространственных отношений (вверху — внизу, впереди (спереди) — сзади (за), слева — справа, между, рядом с, около); двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, а также в соответствии со знаками — указателями направления движения (вперед, назад, налево, направо и т. п.); - Определять свое местонахождение среди окружающих людей и предметов; <p>Социально-коммуникативное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; - Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие, выдержку; - Воспитывать доброе, товарищеское отношение детей друг к другу, взаимовыручку, честность, справедливость, - Развивать умения и навыки сотрудничества, командного духа; умение заниматься в коллективе.
<p>Ресурсы</p>	<p>Для реализации поставленных задач по проекту было использовано имеющееся в детском саду оборудование, а также разработаны методические материалы и дидактические пособия в соответствии с программой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Материально-техническое обеспечение (подбор аудиоматериала (записи песен) и видеоматериала (мультфильмы, фильмы, обучающие игры). 2. Оснащение (стимулирующим самостоятельную двигательную деятельность детей (скакалки, гантели, «кольцебросы», мячи, обручи, «дартс», маски и атрибуты для проведения подвижных игр, дидактические и подвижные игры, настольно печатные игры спортивного содержания, пазлы, изображения олимпийской и

	<p>спортивной тематики)</p> <p>4. Человеческие (руководитель проекта, ответственные за оформление и материальное оснащение,)</p> <p>5. Учебно-методическое обеспечение (был подобран материал для родителей по физическому развитию детей.) (познавательный материал о различных видах спорта, спортивных атрибутах, спортсменах, спортивных объектах; загадки, стихи, песни на спортивную тематику; картотеки дидактических и подвижных игр; материал для консультаций о ЗОЖ и физическом развитии детей.)</p>
Продукт проекта	Итоговое мероприятие – мониторинг детей
Ожидаемые результаты	<p>Сделана попытка систематизации методов интеллектуального развития, морально-нравственного и физического воспитания дошкольников, разработан педагогический паспорт проекта, подобран необходимый дидактический и наглядный материал, что дает возможность сделать доступным для каждого педагога процесс физического развития детей. Предполагается включение педагогов, детей старшего дошкольного и родителей воспитанников в активную деятельность, которая способствует развитию физических качеств дошкольников, активизирует мышление детей, развивает их познавательный интерес, активность, морально-нравственные, патриотические и эстетические качества.</p> <p>Новизна методов развития интегративных качеств дошкольников заключается в системе партнёрских взаимоотношений, а физическое развитие детей осуществляется при помощи информационно-коммуникационных и деятельностных технологий.</p> <p>Таким образом происходит интеграция образовательных областей и мы предполагаем следующие результаты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение ориентироваться в видах спорта, инвентаре и оборудовании; 2. Стремление детей вести здоровый образ жизни, интерес к занятиям физической культурой и спортом, общее физическое совершенствование; демонстрация своих личных достижений через участие в соревнованиях и выставках. 3. Развитие физических качеств, таких как гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость у дошкольников. 4. Повышение уровня общей культуры детей, толерантного поведения, терпимость к традициям и культуре людей разных национальностей. 5. Участие родителей в проекте, повышение их активности в укреплении здоровья детей и их физическом совершенствовании.

План мероприятий

Сроки реализации	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	<p>О пользе занятий физкультурой https://scienceforum.ru/2014/article/2014003837</p> <p>Зарядка месяца: https://yadi.sk/d/BFIDQ7_LZDUgTA?w=1</p>	<p>Как подобрать правильную обувь для занятий физкультурой (лекция для родителей) https://yadi.sk/i/xxJd-BglQi2jLw</p> <p>Просмотр мультфильмов о спорте для детей https://xn--80aqocheh4j.xn--p1ai/serii</p>	<p>Движения под музыку https://www.youtube.com/watch?v=J7ysMvp3BX4</p> <p>Ознакомление с разными видами спорта https://yadi.sk/i/I-jjRO7BsES4A</p>	<p>Ознакомление с историей олимпийских игр https://www.youtube.com/watch?v=--2QjrH4IfU</p>
Октябрь	<p>Зарядка месяца https://yadi.sk/i/1oZ8_jD1iwQdg</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предмета https://yadi.sk/i/3RL3j_uhue68rA</p> <p>Михаил Пегов: Олимпийские игры чтение книги https://yadi.sk/i/GviMH0F00TCGzg</p>	<p>Детям о спорте - Физическая культура - Быстрее, выше, сильнее! Вместе с Хрюшей и ... (Выпуск 8) https://www.youtube.com/watch?v=JNV7FYuOTdg</p>	<p>Зарядка для всей семьи https://www.youtube.com/watch?v=39HrMCs2XTE</p>
Ноябрь	<p>Зарядка месяца https://yadi.sk/i/jx33EqUD5G9I1g</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом https://yadi.sk/i/rj4ByAL9_C6hOg</p> <p>Осанка (лекция для родителей) https://yadi.sk/i/b5BU MoA1cH-pKw</p>	<p>Движения под музыку https://www.youtube.com/watch?v=9qu2TwyJII</p>	<p>Рисование «Любимый вид спорта в семье» https://yadi.sk/i/nBthHuS_eDm8Jw</p>
Декабрь	<p>Зарядка месяца https://yadi.sk/i/bxdXdx2GpvYqw</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой https://yadi.sk/i/rj4By</p>	<p>Стихи для детей о спорте https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/08/2</p>	<p>Просмотр мультфильма «Маша и Медведь» про хоккей https://www.youtube.c</p>

		<p>AL9_C6hOg</p> <p>Зимние виды спорта для детей https://www.youtube.com/watch?v=ztCqMR02Nkk</p>	<p>6/stihi-dlya-detey-osporte</p>	<p>om/watch?v=6CrXISaIbAI</p>
Январь	<p>Зарядка месяца https://yadi.sk/i/PrfGrHvpwf8YdQ</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом https://yadi.sk/i/uzWj7fE9nJwzXA</p> <p>Изготовление султанчиков из пакетов</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=VFeodk8aRy8 https://www.youtube.com/watch?v=CrKP_mhnAaM 	<p>Рисование «Олимпийский Мишка на лыжах» https://yadi.sk/i/sloFDr3a7biV-Q</p> <p>Выучить стихотворение А.Барто «Зарядка» https://www.hobobo.ru/stihi/stihi-pro-sport/</p>	<p>Викторина для детей «О спорте и Олимпийских играх» https://docs.google.com/forms/d/13EsGOg5IatIwHlarroMkQrNVqMARNh4nAavRghs2n4Q/viewform?edit_requested=true</p>
Февраль	<p>Зарядка месяца https://yadi.sk/i/9AuuKQgRURXgcw</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем https://yadi.sk/i/FxtIz2EDOBvGuw</p> <p>Просмотр и чтение книжки «Загадки и стихи о спорте» https://yadi.sk/i/XUg1Y2LyDueUjQ</p>	<p>Повторение истории олимпийских игр https://yadi.sk/i/ZiUzmmx1fAQveA</p>	<p>«Бодрилка» для детей https://www.youtube.com/watch?v=2sMe1qOipDQ&list=PLM3urOdo-KCXhQuZUiDQIJN_8dqEq6kqK&index=4</p>
Март	<p>Зарядка месяца https://yadi.sk/i/-m-8avevWyGbfw</p> <p>Мультфильмы о спорте для детей https://спортания.рф/serii</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предмета https://yadi.sk/i/mYHnp3z4VmwB2ew</p>	<p>Движения под музыку https://www.youtube.com/watch?v=lQomX2J-PTU</p> <p>Просмотр 13 выпуска «Ну, погоди!», посвященный Олимпиаде -80. https://www.youtube.com/watch?v=lQomX2J-PTU</p>	<p>Заучивание любой пальчиковой гимнастики https://yadi.sk/i/en3PjmHVEvk8xQ</p>

			com/watch?v=Pzb5VNnOdJM	
Апрель	<p>Зарядка месяца https://yadi.sk/i/-inJ6fne0n-WA</p> <p>Слушание детских песен о спорте и ЗОЖ https://спортания.рф/pesenki</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с веревкой https://yadi.sk/i/CH-B4omB-1j-5g</p> <p>Просмотр «Смешарики» про футбол https://www.youtube.com/watch?v=9HkNyA55I70 https://www.youtube.com/watch?v=XwOtseL3btw</p>	<p>Прослушивание песни о спорте https://www.youtube.com/watch?v=5SizV3qLs6I</p>	<p>«Птичья зарядка» для всей семьи https://www.youtube.com/watch?v=GSsQBavFfnQ&list=PLM3urOd0-KCXhQuZUiDQIJN_8dqEq6kqK&index=14</p>
Май	<p>Зарядка месяца https://yadi.sk/i/-NcbnTNI8nLgA</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком https://yadi.sk/i/8GCzoQDPGpQHcA</p> <p>Просмотр мультфильма "Салют, Олимпиада!" (1979) https://www.ivy.ru/watch/220846</p>	<p>Выполнение упражнений «Школа мяча» https://yadi.sk/i/Mk0QCMzDBC0LuA</p>	<p>Сказки о спорте https://www.maam.ru/detskijsad/-skazki-o-sporte-i-fizkulture.html</p>