

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОСУЛИНСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №18 «Одуванчик»
(МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик»)

346361 ул. 50 лет Октября 8, г. Красный Сулин, Ростовской области
ИНН6148011848 КПП614801001 БИК046015001

Номенклатурный №02-01/3
Приложение № 3/1 к Основной образовательной
программе дошкольного образования
МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик»

ПРИНЯТА: Решением Педагогического совета МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик» протокол № 4 от «31» мая 2021г.	УТВЕРЖДЕНА: заведующая МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик»  / Г.Ф. Глухова Приказ от «31» мая 2021г. № 170 - АД
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
обязательная часть ООП ДО
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

УЧТЕНО:

мнение родительской общественности

протоколы дистанционных родительских собраний от 26.05.2021г.

Основание: Лист корректировки рабочей программы от 31.05.2021г. дополнений и изменений к Приложению № 3 Основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик», приказ по МБДОУ от 31.05.2020 № 169 – АД «О корректировке образовательных рабочих программ на 2021 – 2022 учебный год». В соответствии с возрастными особенностями детей

г. Красный Сулин
2021г.

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка	3
Цели и задачи	3
Возрастные особенности физического развития детей	4
Планируемые результаты.....	5
2. Содержательный раздел.....	10
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	10
Физическая культура	16
Формы организации образовательной деятельности	24
Способы поддержки детской инициативы по образовательной области «Физическое развитие».....	25
3. Организационный раздел.....	26
Примерный учебный план образовательной деятельности.....	26
Примерный перечень развивающих уголков и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды.....	29
Литература.....	36

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» составлена на основании основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2015г.. (младшая, старшая, подготовительная к школе группы), с учетом особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и интересов воспитанников и запросов родителей (законных представителей), в соответствии с нормативно - правовыми документами, действующими в сфере образования: в соответствии с нормативно правовыми документами, действующими в сфере образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049- 13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Положение «О рабочей программе» МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик».
- Положение «Об образовательной программе» МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик».

Цели и задачи

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Образовательная область «Физическое развитие» дополнена парциальной программой, реализуемой для детей 6-7 лет:

Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.

Цель Программы: создание модели образовательного процесса по формированию у детей самостоятельности и ответственности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, основ гражданской ответственности и патриотичности.

Задачи Программы:

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- формирование основ гражданской ответственности и патриотизма.

Возрастные особенности физического развития детей

Особенности физического развития детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет

На втором году жизни ребенка продолжается интенсивное физическое развитие. Ребенок становится более крепким, подвижным. Совершенствуются навыки в основных видах движений. Этот возрастной период характеризуется тем, что у ребенка совершенствуется ходьба, бег. Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия. В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей, кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх

дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом.

Особенности физического развития детей третьего года жизни

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения. Однако опорно – двигательный аппарат у детей этого возраста развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт еще небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивы эмоциональные проявления детей, плохо развито активное торможение. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Особенности физического развития детей четвертого года жизни

На четвертом году жизни ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные движения, соблюдая в них известную последовательность. Отмечается большая осознанность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей трех лет отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Особенности физического развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни ребенка его движения становятся более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание. Дети уже различают виды движений, способы выделять их элементы. У ребенка появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет начать обучение технике выполнения основных движений. Специфичным в обучении движениям ребенка пятого года жизни является отработка их качества.

Особенности физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность. Его движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, уделять больше вниманию развитию физических и морально – волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, выдержки, настойчивости, организованности, дисциплинированности), дружеских взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам).

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными. В процессе коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет упражнения целенаправленно. Для него уже важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы воспитывать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу

дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно - исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Целевые ориентиры в раннем возрасте

К трем годам у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Промежуточные и итоговые результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная группа	Образовательная область «Физическое развитие»
1.6 -2 года	Двигательная деятельность - свободно передвигается (ходит, перешагивает через препятствия, подлезает и т.д.) -выполняет подражательные движения -координирует свои движения и действия друг с другом.
2-3 года	Двигательная деятельность -сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку. -ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. -умеют действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. -умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). -умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни -сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

3-4 года	Двигательная деятельность - Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. - Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. - Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. - Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. - Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. - Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни - сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.
4-5 лет	Двигательная деятельность - Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мячо землю (пол) не менее 5 раз подряд. - Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. - Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). - Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку. - Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни - Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости) - руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле). - Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. - Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).
5-6 лет	Двигательная деятельность - Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. - Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

	-Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). -Владеет школой мяча. -Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. -Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. -Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. -Умеет кататься на самокате. -Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни -Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. -Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

6-7 лет	Двигательная деятельность -Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). -Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега-не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. -Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. -Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. -Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. -Следит за правильной осанкой. -Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. -Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). Формирование представлений о здоровом образе жизни
	-Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Целевые ориентиры на этапе завершения реализации парциальной программы Ю.В. Аристовой «Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»:

- понимает основные ценности ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;

- приобретает положительные эмоциональные качества, навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации;
- приобретает понимание собственной области интересов;
- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;
- владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми и пр.);
- воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап развития и познания мира.

2. Содержательный раздел

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1,6 – 3 года

Задачи: Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников	Самостоятельная деятельность воспитанников.
	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС	(Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	(Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками;

	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Развивающие центры и уголки
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			«Основы здорового образа жизни» Н.П.Смирновой	Уголок двигательной активности.
Итого:						

3 – 4 года

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

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников	Самостоятельная деятельность
------------	---------------------------	--	--	------------------------------

	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		(Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	воспитанников. (Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками.
	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			«Основы здорового образа жизни» Н.П.Смирновой	Уголок двигательной активности.
Итого:						

4 -5 лет

Задачи: Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками.
	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			«Основы здорового образа жизни» Н.П.Смирновой	Уголок двигательной активности.
Итого:						

5 – 6 лет

Задачи: Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня

для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников	Самостоятельная деятельность воспитанников.
	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		(Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	(Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками.
	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Технология	Учебно-методическое пособие
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых				Развивающие центры и уголки
						Уголок двигательной активности.
					«Основы здорового образа жизни» Н.П. Смирновой Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите	

					детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». <i>Плакаты:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»	
Итого:						

6 – 7 лет

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

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников	Самостоятельная деятельность воспитанников.
	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС	(Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	(Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками.

	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых	«Основы здорового образа жизни» Н.П. Смирновой <i>Серия «Мир в картинках»:</i> «Спортивный инвентарь». <i>Серия «Рассказы по картинкам»:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». <i>Серия «Расскажите детям о...»:</i> «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». <i>Плакаты:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»	Уголок двигательной активности.
Итого:						

Физическая культура

от 1,6 до 2 лет

Задачи: Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать;

отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Подвижные игры. Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее. Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча). Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

от 2 до 3 лет

Задачи: Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)
	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: ООД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: ООД, ИОС			
	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки

Основные движения.	Сборник подвижных игр.	48			В.А.Шишкина «Движение+ движения»: кн.для воспитателя дет.сада.-М.: Просвещение.	Уголок двигательной активности.
Общеразвивающие упражнения.	Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.:	24			Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Учитель, 2013.	
Подвижные игры.	Мозаика- синтез, 2016.	48				
Итого:		108				

от 3 до 4 лет

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

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

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников	Самостоятельная деятельность воспитанников
	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: ООД, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: ООД, ИОС	(двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	(двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)

	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
Основные движения.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа.- М.: Мозаика- Синтез, 2016. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова.М.: Мозаика- синтез, 2016.	48			Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия/авт.- сост. Е.И. Подольская. – Учитель, 2013.	Уголок двигательной активности.
Общеразвивающие упражнения.		24				
Подвижные игры.		48				
Спортивные упражнения		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых				
Итого:		108				

от 4 до 5 лет

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

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

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

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: ООД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: ООД, ИОС			
	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
Основные движения.	Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы». Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова.	48			Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия/авт.- сост. Е.И. Подольская. – Учитель, 2013.	Уголок двигательной активности.
Общеразвивающие упражнения.		24				
Подвижные игры.		48				

	М.: Мозаика-синтез, 2016.					
Спортивные упражнения		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых				
Итого:		108				

от 5 до 6 лет

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

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

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: ООД, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: ООД, ИОС		

	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
Основные движения.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М: Мозаика-Синтез, 2016.	97			Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия/авт.- сост. Е.И. Подольская. – Учитель, 2013.	Уголок двигательной активности.
Общеразвивающие упражнения.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я.					
Подвижные игры.	Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ					
Спортивные упражнения		11				
Итого:		108				

от 6 до 7 лет

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: ООД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: ООД, ИОС			
	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки

Основные движения.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- Мю: Мозаика-Синтез, 2016.	97			Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».	Уголок двигательной активности.
Общеразвивающие упражнения.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016.					
Подвижные игры.						
Спортивные упражнения		11				
Итого:		108				

Формы организации образовательной деятельности

В ходе режимных моментов	В процессе организации педагогом различных видов детской деятельности	В ходе самостоятельной деятельности детей	Во взаимодействии с семьями
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Наблюдение; беседа: рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта;	ООД (физическая культура); изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов	Изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр;	Создание соответствующей предметно- развивающей среды; проектная деятельность;экскурсии; прогулки;

игра; игровое упражнение; физкультминутки; логоритмические игры и упражнения; др.	для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); тематические досуги; соревнования; др	игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); самостоятельное рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; самостоятельная деятельность в уголке подвижных игр	совместные праздники и досуги;
---	--	---	--------------------------------

Основные формы и методы реализации парциальной программы Ю.В. Аристовой «Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»

- Чтение
- Беседа
- Игра: дидактические игры, сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, спортивные игры.

Способы поддержки детской инициативы по образовательной области «Физическое развитие»

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;
- предоставлять возможность детям самостоятельно использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни и деятельности.
- предоставлять возможность детям видоизменять подвижные игры новым содержанием, усложнением правил, введением новых ролей.
- поддерживать диалоги детей о событиях физкультурной и спортивной жизни детского сада, города, страны, поощрять использование различных источников информации.

3. Организационный раздел

Примерный учебный план образовательной деятельности

1,6 – 3 года

Перечень непосредственно образовательной деятельности на пятидневную неделю. Длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 8-10 мин. Допускается осуществлять непосредственно образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня. Обязательное проведение физкультурной минутки.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки в теплый период года (указывается в циклограмме

ООД).

Части образовательного процесса	Продолжительность ООД в неделю	Объем ООД в неделю	Продолжительность ООД в год	Объем ООД в год
Обязательная часть				
Физкультурное занятие	18 (27)	2 (3)	648 мин (10,8 часов) / 972 мин (16,2 часа)	72 (108)

3-4 года

Длительность ООД -15 мин. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей группе не превышает 30 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки в теплый период года (указывается в циклограмме ООД)

Части образовательного процесса	Продолжительность ООД в неделю	Объем ООД в неделю	Продолжительность ООД в год	Объем ООД в год
Обязательная часть				
Физкультурное занятие	45	3	1620 мин (27 часов)	108

4-5 лет

Длительность ООД -20 мин. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки (указывается в циклограмме ООД)

Части образовательного процесса	Продолжительность ООД в неделю	Объем ООД в неделю	Продолжительность ООД в год	Объем ООД в год
Обязательная часть				
Физкультурное занятие	60	3	2160 мин (36 часов)	108

5-6 лет

Длительность ООД 20 - 25 мин. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе – 45 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день. Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме ООД).

Части образовательного процесса	Продолжительность ООД в неделю	Объем ООД в неделю	Продолжительность ООД в год	Объем ООД в год
Обязательная часть				
Физкультурное занятие	75	3	2700 мин (45 час)	108
Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
Авторская программа Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.	Интегрируется в разные виды совместной деятельности детей и взрослых			

6-7 лет

Длительность ООД -30 мин. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе – 1,5 часа. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут в день. Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме ООД).

Части образовательного процесса	Продолжительность ООД в неделю	Объем ООД в неделю	Продолжительность ООД в год	Объем ООД в год
Обязательная часть				
Физкультурное занятие	90	3	3240мин. (54 часа)	108
Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
Авторская программа Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.	Интегрируется в разные виды совместной деятельности детей и взрослых			

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	-	-	-	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (пожеланию детей)	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10 - 12
	б) подвижные и спортивные игры упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40

	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Примерный перечень развивающих уголков и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Уголок двигательной активности для детей 1,6 – 3 года

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Горка детская		1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180х40 см	2
	Шнур длинный	длина 100-150 см	1
Для прыжков	Мини - мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	2
	Куб деревянный малый	Ребро 15-30 см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150 см Сечение 3 см	2
	Шнур короткий плетеный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см	10
	Мяч – шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65 см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для ползания и лазания	Лесенка – стремянка двухпролетная	Высота 103 см Ширина 80-85 см	1
	Лабиринт игровой (трансформер)		1
	Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)		1 комплект
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 20-25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60-80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6, 18 см	по 10

Размещение физкультурного оборудования

В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность.

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их

достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10-15 см), на который можно встать и взять интересующий предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчика, мишку, лисичку) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, по очереди. Мелкие пособия нужно держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Для детей 3-4 года

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	Диаметр 120 см Высота 30 см	2
	Кольцо мягкое	Диаметр отверстия 60 см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Мяч - попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий плетеный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200гр	2
	Шар цветной фибропластиковый	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
	Лабиринт игровой (трансформер)		1
Для общеразвивающих	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Флажок		10

упражнений	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6	10

Размещение физкультурного оборудования

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка «Физкультурный уголок». У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен. Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Для детей 4-5 лет

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см	1
	Коврик массажный	Длина 75 см Ширина 70 см	2
Для прыжков	Мяч - попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 50 см	3
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
Для ползания и лазания	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200г	10
	Мяч – шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10

Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
Шнур короткий	Длина 75 см	10
Кольцо резиновое	Диаметр 5-6	10

Размещение физкультурного оборудования

В этой возрастной группе необходимо иметь «Физкультурный уголок» - тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. Расположить его лучше в углу комнаты. Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые расставлены вдоль стены.

В средней группе рекомендуется иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы. С целью развития у детей интереса к разным видам упражнений с использованием пособий некоторые предметы надо хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

Для детей 5-6 лет

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	3
	Коврик массажный со следочками		2
	Балансир		1
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мяч - массажер	Диаметр 12-15 см	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазания	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10

упражнений	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткий	Длина 80 см	10

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в спортивном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках. Обручи, скакалки шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Для детей 6-7 лет

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	3
	Коврик массажный со следочками		2
	Балансир		1
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мяч - массажер	Диаметр 12-15 см	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазания	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10

	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10
--	-------------------------------	-------------	----

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в спортивном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках.

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Литература

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
6. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
7. Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575955

Владелец Глухова Галина Феликсовна

Действителен с 28.04.2021 по 28.04.2022