

Администрация МО ГО «Воркута»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Золотой петушок» г. Воркуты
(МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты)

«Челядьёс видзанін 12 №-а «Зарни петрушок» школадз велёдан муниципальной съёмкуд учреждение Воркута к.
169900 г. Воркута, ул Яновского, д. 1А, тел.: (82151) 3-78-80, E-mail: mbdou_crr12@mail.ru

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете МБДОУ
«Детский сад» № 12 г. Воркуты
от 31.08.2018 г Протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад» № 12 г. Воркуты
от 03.сентября 2018г. №01-20/186

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области «Физическое развитие»
основной общеобразовательной программы
МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты
на 2018-2019 учебный год.

№ п/п	Содержание	страница
I	Целевой раздел Программы	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи Программы	
1.3	Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач	
1.4	Принципы и подходы к формированию рабочей Программы	
1.5	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	
1.6	Планируемые результаты освоения программы	
II	Содержательный раздел Программы	
2.1	Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»	
2.2	Реализация образовательной области	
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации программы по ОО «Физическое развитие»	
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	
2.5	Региональный компонент	
2.6	Взаимодействие со специалистами	
2.7	Взаимодействие с семьей	
III	Организационный раздел Программы	
3.1	Проектирование воспитательно-образовательного процесса	
3.2	Структура физкультурного занятия	
3.3	Структура оздоровительно – игрового часа на свежем воздухе	
3.4	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в образовательной области «Физическое развитие» в разных видах деятельности	
3.5	Культурно – досуговая деятельность (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)	
3.6	Организация двигательного режима	
3.7	Физкультурное оборудование и инвентарь	
3.8	Программно-методическое обеспечение	
	Приложение	
	Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

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

Рабочая программа (Далее – Программа) составлена для организации воспитательно-образовательной деятельности воспитателя с детьми от 2 лет до прекращения образовательных отношений по образовательной области «Физическое развитие». Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ДО на основе Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты и с учетом Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-синтез, 2014.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 лет до прекращения образовательных отношений с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. 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 закаливания, при формировании полезных привычек и др.).

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

- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г. Вступил в силу с 1 сентября 2013г.);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении ФГОС дошкольного образования»;
- методическим пособием «Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.-2014 г.;
- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 15.05.2013 г. №26;

– Уставом МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты;

Актуальность Программы заключается в том, что она помогает педагогам детского сада организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

Реализация Программы обеспечивает права ребенка на физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное и художественно-эстетическое развитие ребенка.

Программа предусматривает организацию образовательного процесса так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Программой предусмотрено проведение следующих разделов: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и физическая культура.

1.2 Цель и задачи:

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

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих **задач**:

1. Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

4. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

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

6. Создание благоприятных условий для развития детей, реализации потребности детей в двигательной активности, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка.

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

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

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение

(различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия. В группах созданы центры физической культуры, где располагаются различные пособия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

1.2. 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.

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). Программа ориентирована на детей от 2 до 8 лет.

1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- 3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

- 4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей;
- 10) обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.5. Возрастные особенности детей

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

Ясельная группа 1,5 лет до 2 лет.

Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно совершенствуется ходьба..

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами.

Быстрый темп физического развития, характерный для первых двух лет, на третьем году замедляется.

Третий год жизни - это период активного совершенствования качества имеющихся движений. Более координированными становятся движения рук и пальцев. Совершенствование ходьбы заключается в развитии координации движений ног и рук. Дети могут на ходу манипулировать предметами, кататься на велосипеде. Ребенок согласует свои движения с внешними условиями, например, меняет движение в зависимости от темпа музыки. Происходит совершенствование и таких движений, как бег, лазание, бросание.

Малыш много двигается, не может длительное время сохранять неподвижность, но быстро устает от однообразных движений. При выборе игр и упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей, в частности мягкость и податливость скелета, сравнительно недостаточное развитие мускулатуры, быструю утомляемость. Некоторые движения вредны детям. Нельзя предлагать им висеть на руках, прыгать с высоты, требовать длительного повторения одних и тех же движений.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями..

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда,

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции.

Дети 3—4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной – двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты по образовательной области «Физическое развитие»:

№	Возрастная группа	Планируемые результаты
1	Первая младшая 2-3 года	– сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку. -ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями руки 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 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
2	Вторая младшая группа (3-4 года)	– 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 40см. – 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 5м.

3	Средняя группа (4-5 лет)	– Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. – 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. – Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает Л»;т при кашле). – Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. – Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).
	Старшая группа (5-6 лет)	– 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. – Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу – Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). – Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком). – Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. – 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.

Подготовительная к школе группа (6-7лет)	–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). –Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке,следит за чистотой одежды и обуви). –Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье). –Может ходить 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. –Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости –Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает Л»;т при кашле). –Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. –Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).
---	---

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

Одним из главных приобретений второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы.

Развитие движений

Ползание, лазание

подползать под веревку, скамейку; переползать через бревно; влезать со страховкой на стремянку (высотой 1-1,5 м) и слезать с нее. Игры: «Проползи по мостику», «Собери колечки», «Догони веревку».

Ходьба и бег

Ходить «стайкой», пытаться бегать в прямом направлении; ходить по ограниченной площади опоры (доске, дорожке), удерживая равновесие; подниматься по наклонной доске и сходить с нее; входить и сходить с опоры (высотой 12-15 см); ходить по неровной дорожке, взбираться на бугорки, перешагивать канавки. Игры: «Догони мяч», «Принеси игрушку», «Пройди – не упади», «Поднимай ноги выше», «Нам весело».

Катание, бросание:

катать мяч в паре с воспитателем, со сверстником; бросать малый мяч вдаль одной рукой, подбрасывать вверх двумя и одной рукой, бросать вниз. Игры: «Передай мяч», «Брось подальше», «Брось мяч и догони».

Самостоятельные игры детей с каталками, игрушками, с использованием разных движений.

Общеразвивающие упражнения:

поднимать и опускать руки, вытягивать руки вперед; выполнять различные движения – вращать кистями рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы; стоя и сидя поворачиваться влево и вправо, передавать друг другу предметы, наклоняться вперед и выпрямляться; приседать с поддержкой; пытаться подпрыгивать. Игры: «Птицы машут крыльями», «Маленькие и большие», «Деревья качаются».

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, в эмоциональном состоянии, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

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.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

Физическая культура

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

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, т.п.)

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Учить спортивным играм и упражнениям

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности по Программе является **ситуационный подход**. Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности.

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования:

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;
- трудовые поручения (сервировка столов к завтраку, уход за растениями и пр.);
- рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания;
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);
- элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;
- свободное общение воспитателя с детьми.

Особенности организации предметно-пространственной среды для развития самостоятельности.

Среда должна быть вариативной, состоять из различных площадок (мастерских, исследовательских площадок, художественных студий, библиотек, игровых, лабораторий и пр.), которые дети могут выбирать по собственному желанию. Предметно-пространственная среда должна меняться в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель. В течение дня необходимо выделять время, чтобы дети могли выбрать пространство активности (площадку) по собственному желанию.

Создание условий для развития свободной игровой деятельности

Игра — одно из наиболее ценных новообразований дошкольного возраста. Играя, ребенок свободно и с удовольствием осваивает мир во всей его полноте — со стороны смыслов и норм, учась понимать правила и творчески преобразовывать их.

Развитие свободной игровой деятельности требует поддержки со стороны взрослого. При этом роль педагога в игре может быть разной в зависимости от возраста детей, уровня развития игровой деятельности, характера ситуации и пр. Педагог может выступать в игре и в роли активного участника, и в роли внимательного наблюдателя.

С целью развития игровой деятельности педагоги должны уметь:

- создавать в течение дня условия для свободной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).

Кроме того, педагоги должны знать детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость.

Воспитатели должны устанавливать взаимосвязь между игрой и другими видами деятельности. Спонтанная игра является не столько средством для организации обучения, сколько самоценной деятельностью детей.

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.

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).

Формы образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Двигательная деятельность

Формы образовательной деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
- Игровая беседа с элементами движений; - интегративная деятельность; - утренняя гимнастика; - совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; — игра; - контрольно-диагностическая деятельность; - экспериментирование; - физкультурное занятие; - спортивные и физкультурные досуги; - спортивные состязания; - проектная деятельность	— Игровая беседа с элементами движений; — интегративная деятельность; — утренняя гимнастика; — совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; — игра; — контрольно-диагностическая деятельность; — экспериментирование; — физкультурное занятие; - спортивные и физкультурные досуги; — спортивные состязания; - проектная деятельность	— Двигательная активность в течение дня; — игра; — утренняя гимнастика; — самостоятельные спортивные игры и упражнения и др.

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
- Индивидуальные - Подгрупповые - Групповые	- Групповые - Подгрупповые - Индивидуальные	- Индивидуальные - Подгрупповые

Формы работы		
Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги, состязания Проектная деятельность	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Игра Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1-традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2-тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3-игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4-сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5- с использованием тренажеров (спортивная скамья, гимнастическая стенка, и т.п.),
- 6- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в кедрах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: мешочка с песком (100гр) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие детского сада с семьей

Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей от рождения до поступления в школу. В лице педагогического коллектива родители обретают важную опору для реализации своего воспитательного потенциала и становления компетентного родительства.

Взаимодействие с семьями воспитанников для обеспечения условий реализации Программы строится на основе партнерских отношений, вовлечения родителей и других членов семей в образовательную деятельность организации; поддержки образовательных инициатив родителей, психолого-педагогического сопровождения воспитательной функции семьи, пропаганды семейных ценностей, в том числе, солидарности отца и матери в воспитании детей; уважения самобытности каждой семьи, ее социокультурных традиций и семейных обычаев

Взаимодействие с семьей. Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель-создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления	Формы взаимодействия с семьей
Взаимопонимание и взаимоинформирование	Социально-педагогическая диагностика с использованием бесед, анкетирования; организация дней открытых дверей в детском саду, собрания-встречи. Стенды.
Непрерывное образование воспитывающих взрослых	Конференции, родительские собрания. Консультации, семинары, мастер-классы, проекты, игры
Совместная деятельность педагогов, родителей, детей.	Физкультурный досуг, день здоровья, Подвижные игры. Проектная деятельность. Прогулки на природе.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлены парциальные программы, направленные на развитие детей в нескольких образовательных областях, видах деятельности и формах организации образовательной деятельности. Данная часть Программы составляет 40% от общего нормативного времени, отводимого на освоение Программы, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, родителей (законных представителей) и педагогов и ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; выбор форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива, сложившиеся традиции МБДОУ .

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений представляет собой деятельность по физическому направлению развития воспитанников посредством реализации Рабочей программы на основе парциальной программы М.Д. Маханевой «Здоровый ребенок».

Сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников

Организация и систематизация общей деятельности по вопросам сохранения и укрепления здоровья и физическому развитию дошкольников осуществляется согласно, разработанной в Учреждении **программе «Здоровье»**, а также содержанию рабочей программы по образовательной области «Физическая культура».

Деятельность коллектива по сохранению и укреплению психического и физического здоровья воспитанников в Учреждении осуществляется по направлениям:

1. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей.

В МБДОУ соблюдаются гигиенические требования к режиму образовательного процесса в части расписания НОД и в части организации пребывания детей в Учреждении в целом в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Организация образовательного процесса строится с учетом возрастных и психофизиологических возможностей детей. Максимальный объем учебной нагрузки на воспитанников регламентирован расписанием непосредственно образовательной деятельности в режиме пятидневной недели и не превышает норм предельно допустимой нагрузки.

Ежегодно к началу учебного года утверждаются режимы дня в теплый и холодный периоды года для каждой возрастной группы. Режим дня предусматривает рациональную организацию различных видов деятельности, чередование бодрствования и сна, что в свою очередь способствует укреплению здоровья, обеспечивает работоспособность, предохраняет от переутомления. Разработаны вариативные режимы дня: при карантине и неблагоприятных погодных условиях.

2. Физическое развитие воспитанников, формирование культуры безопасного и здорового образа жизни.

Физическое развитие воспитанников, формирование культуры безопасного и здорового образа жизни обеспечивается в процессе реализации рабочей программы по образовательной области «Физическая культура», в интеграции образовательных областей, с осуществлением индивидуально-дифференцированного подхода. На занятиях статического характера и в режиме дня проводятся физминутки с использованием упражнений на снятие психоэмоционального и мышечного напряжения, зрительные и пальчиковые гимнастики, смена рабочих поз.

Ежедневно в режиме дня проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия: гимнастика бодрости, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, водные процедуры, хождение по «дорожкам здоровья», специально организованные закаливающие процедуры.

В Учреждении разработана модель двигательной активности, способствующая обеспечению оптимального двигательного режима. Данная модель является составной частью программы «Здоровье». Для активной двигательной деятельности в каждой группе оформлены центры двигательной активности, в которых имеется необходимое спортивное и нетрадиционное оборудование, позволяющее активно двигаться в ограниченных условиях группы.

Использование в воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающей технологии М.Д. Маханевой «Здоровый ребёнок», педагогический коллектив рассматривает как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, состоящей из совокупности приёмов, форм и методов организации воспитательного процесса детей без ущерба для их здоровья.

Модель двигательного режима

Формы работы	Виды занятия	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		2-3, 3-4	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Музыкальные занятия	Музыкально-ритмические упражнения	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме ДНЯ	а)утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	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
	г) профилактическая гимнастика после дневного сна	Ежедневно после дневного сна 5-6	Ежедневно после дневного сна 6-8	Ежедневно после дневного сна 8-10	Ежедневно после дневного сна 10-12
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
Формы работы	Виды занятия	Количество и длительность занятий (вмин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3. Организация лечебно-профилактической работы с детьми

Организация лечебно-профилактической работы с детьми проводится по плану лечебно-профилактических мероприятий на каждый месяц, согласованному с врачом-педиатром ГБУЗ РК «Воркутинской детской поликлиники № 1» и отражается в «Журнале здоровья» для ознакомления родителей воспитанников.

4. Осуществление психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду

Психологическая безопасность детей во время их пребывания в детском саду обеспечивается доброжелательным отношением педагогов к детям, осуществлением личностно-ориентированного подхода, создания благоприятной психологической атмосферы, организацией интересных совместных дел.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Примерный распорядок дня детей

С учетом оптимальной продолжительности активного бодрствования и обеспечения необходимого по длительности сна детям каждой возрастной подгруппы рекомендуется дневной сон. Ночной сон ребенка длится 10-11 часов.

Необходимо рационально использовать время, отведенное для самостоятельной деятельности детей.

Необходимо учить детей занимать себя, если взрослый занят с нуждающимся в его помощи малышом; помогать вовремя сменить вид деятельности; обеспечивать эмоционально положительное состояние детей в играх и других видах самостоятельной деятельности.

Для каждой возрастной подгруппы разработан режим для холодного и теплого времени года. В холодный период бодрствование детей первой подгруппы организуется в помещении.

Дети гуляют 1-2 раза в день (в зависимости от погодных условий).

В теплое время года жизнь детей всей группы организуется на специально оборудованном озелененном участке детского сада.

В помещении проводятся кормление, сон, гигиенические и оздоровительно-закаливающие процедуры.

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Необходимо осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды.

В групповых помещениях нужно поддерживать постоянную температуру воздуха (+21-22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15-16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 2-4 часов. В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по тепловому песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды

**Режим дня второй группы раннего возраста
(1 год 6 мес. – 2 года) холодный период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, совместная игровая деятельность	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.05
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.05 - 8.15
4.	Завтрак	8.15– 8.45
5.	Гигиенические процедуры, подготовка к игре-занятию	8.45 – 9.00
6.	Игровая образовательная деятельность по подгруппам Физминутка 1-2 мин	1 подг 9.00 – 9.09 2 подг 9.20 – 9.29
7.	Совместные игры с детьми	9.29 - 9.50
8.	Второй завтрак	9.50-10.00
9.	Подготовка к прогулке. Прогулка: игры детей с выносным материалом, подвижные игры.	10.00 – 11.00
10.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 – 11.15
11.	Подготовка к обеду. Обед	11.15 – 11.45
12.	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	11.45 - 12.00
13.	Дневной сон	12.00 – 15.00
14.	Постепенный подъем, профилактическая гимнастика гигиенические процедуры	15.00-15.20
15.	Полдник	15.20 – 15.50
16.	Гигиенические процедуры	15.50 – 16.00
17.	Игровая образовательная деятельность по подгруппам Физминутка 1-2 мин	16.00 – 16.09 16.20 – 16.29
18.	Подготовка к прогулке, прогулка: игры с выносным материалом, подвижные игры.	16.30 – 17.00
19.	Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину.	17.00 – 17.15
20.	Ужин	17.15 – 17.45
21.	Гигиенические процедуры	17.45 – 18.00
22.	Совместная деятельность, игры, индивидуальная работа уход детей домой	18.00 – 19.00

**Режим дня второй группы раннего возраста
(1 год 6 мес. – 2 года) теплый период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1	Прием, осмотр, совместная игровая деятельность	7.00 – 8.00
2	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.05
3	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры	8.05 - 8.15
4	Завтрак	8.15 – 8.40
5	Игры подвижные, развлечения, праздники	8.30 – 8.50
6	Подготовка к прогулке	6.50 – 9.00
7	Прогулка: игры детей с песком, подвижные игры; наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.00 – 9.50
8	2 завтрак	9.50 - 10.00
9	Прогулка: игры детей с песком, подвижные игры, физкультурные развлечения на свежем воздухе.	10.00-11.00
10	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.00 – 11.15
11	Подготовка к обеду, обед.	11.15 – 11.45
12	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	11.45 – 12.00
13	Дневной сон	12.00 – 15.00
14	Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, корригирующая гимнастика	15.00 - 15.10 15.10 – 15.20
15	Полдник	15.20 – 15.40
16	Подготовка к прогулке, прогулка: – игры с выносным материалом; – подвижные игры.	15.40 – 17.00
17	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	17.00 – 17.15
18	Подготовка к ужину, ужин	17.15 – 17.45
19	Совместная деятельность, игры, индивидуальная работа, уход детей домой	18.00 – 19.00

Примерный распорядок дня детей от 2 лет до школы

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Следует стремиться к тому, чтобы приблизить режим дня к индивидуальным особенностям ребенка.

В таблице приведены примерные режимы дня для различных возрастных групп. Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки.

В середине занятий статического характера рекомендуется проводить физкультминутки.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Распорядок дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы учреждения (контингента детей, климата в регионе, времени года, длительности светового дня и т.п.).

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Особенности организации режимных моментов

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Приблизженный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Прием пищи. Не следует заставлять детей есть, важно, чтобы они ели с аппетитом. Дети едят охотнее, если предоставлять им право выбора блюд (хотя бы из двух блюд). Надо учитывать, что дети едят с разной скоростью, поэтому следует предоставлять им возможность принимать пищу в своем темпе.

Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. Поев, ребенок может поблагодарить и заняться самостоятельными играми.

Прогулка. Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки.

Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.

Ежедневное чтение. В режиме дня целесообразно выделить постоянное время для ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран.

Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций.

При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

Дневной сон. Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.

Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осущест-

влять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность в неделю				
	Вторая группа раннего	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза	2 раза	2 раза	2 раза	2 раза
Физическая культура на прогулке	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов					
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**Режим дня детей первой младшей группы
(возраст от 2 лет до 3 лет) холодный период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, совместная игровая деятельность	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.06
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры	8.06 – 8.20
4.	Завтрак	8.20 – 8.45
5.	Подготовка к занятиям, игры подвижные	8.45 - 9.00
6.	Игровая образовательная деятельность Физминутка 1-2 мин	1 подг. 9.00 – 9.09 2 подг. 9.20 – 9.29
7.	Совместные игры с детьми	9.30 - 9.50
8.	2 Завтрак	9.50 – 10.00
9.	Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры; игры с выносным материалом, игровые упражнения.	10.00 – 11.00
10.	Возвращения с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 -11.20
11.	Подготовка к обеду, обед	11.20 – 11.45
12.	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	11.45 – 12.00
13.	Дневной сон	12.00 – 15.00
14.	Постепенный подъем воздушно-водные процедуры, профилактическая гимнастика	15.00 – 15.20
15.	Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.50
16.	Гигиенические процедуры, подготовка к игре	15.50 – 16.00
17.	Игровая образовательная деятельность Физминутка 1-2 мин	1 подг 16.00 – 16.09 2 подг.16.20 – 16.29
18.	Подготовка к прогулке, прогулка, игры детей с выносным материалом, подвижные игры.	16.30 - 17.10
19.	Возвращение с прогулки, воздушно-водные процедуры.	17.10 – 17.20
20.	Подготовка к ужину, ужин.	17.20 - 17.45
21.	Гигиенические процедуры	17.45-18.00
22.	Совместная деятельность, игры, индивидуальная работа, уход детей домой	18.00 – 19.00

**Режим дня детей первой младшей группы
(возраст от 2 лет до 3 лет) теплый период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, утренний фильтр, подвижные игры	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика (босохождение)	8.00 – 8.06
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.06 – 8.20
	Завтрак	8.20-8.40
4.	Гигиенические процедуры, игры подвижные подготовка к развлечениям	8.40 – 9.00
5.	Подготовка к прогулке, развлечения, праздники на участке	9.00 – 9.50
	2 Завтрак	9.50 - 10.00
6.	Прогулка: наблюдения, подвижные игры воздушные и солнечные ванны	10.00 – 11.00
7.	Возвращения с прогулки, водные процедуры Подготовка к обеду	11.00 - 11.20
	Обед	11.20 – 11.45
8.	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	11.45 – 12.00
9.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
10.	Постепенный подъем воздушно-водные процедуры, корригирующая гимнастика	15.00 – 15.20
11.	Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.45
	Игры, подготовка и выход на прогулку	15.45 - 16.00
13.	Прогулка: игры детей с выносным материалом, наблюдения подвижные игры	16.00 - 17.00
14.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	17.00 – 17.20
15.	Подготовка к ужину, ужин.	17.20 - 17.50
16.	Совместная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	17.50 – 19.00

**Режим дня детей второй младшей группы
(возраст от 3 лет до 4 лет) холодный период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, игры	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.08
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.08 – 8.25
4.	Завтрак	8.25 – 8.50
5.	Игры	8.50 – 9.00
6.	Непосредственно образовательная деятельность: Физминутка в каждой подгруппе	1 подг. 9.00 – 9.15 2 подг. 9.25 – 9.40
7.	Самостоятельная деятельность, игры	9.40 - 9.55
8.	Непосредственно образовательная деятельность	9.55 - 10.10
9.	2 Завтрак	10.10 – 10.25
10.	Подготовка к прогулке	10.25 – 10.45
11.	Прогулка, (игры, наблюдения, экскурсии)	10.45 – 11.20
12.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, игры, подготовка к обеду	11.20– 11.35
13.	Обед	11.35– 12.00
14.	Закаливающие процедуры (полоскание рта, ходьба по мокрой дорожке)	12.00-12.20
15.	Подготовка ко сну, дневной сон (с доступом свежего воздуха)	12.20 – 15.00
16.	Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, профилактическая гимнастика	15.00 – 15.20
17.	Подготовка к полднику, полдник.	15.20 – 15.50
18.	Игры, самостоятельная деятельность	15.50 – 16.00
19.	Непосредственно образовательная деятельность Физминутка в каждом виде деятельности 1-2 минуты	16.00 – 16.15 16.25 – 16.40
20.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 – 17.25
21.	Возвращение с прогулки, игры	17.25 – 17.40
22.	Подготовка к ужину, ужин	17.40 – 18.00
23.	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.00 – 19.00

**Режим дня детей второй младшей группы
(возраст от 3 лет до 4 лет) теплый период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, игры	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.08
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.08 – 8.25
4.	Завтрак	8.25 – 8.50
5.	подготовка к прогулке	8.50 – 9.00
6.	Непосредственно образовательная деятельность на участке (физкультурное или музыкальное)	9.00 – 9.35
7.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка, (игры, наблюдения), воздушные и солнечные процедуры	9.35 – 10.00
8.	2 завтрак	10.00-10.15
9.	Прогулка возвращение с прогулки, воздушно-водные процедуры, игры, подготовка к обеду	10.15 – 11.30
10.	Обед	11.30 – 11.55
11.	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	11.55 – 12.15
12.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.00
13.	Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, корригирующая гимнастика	15.00 – 15.20
14.	Подготовка к полднику, полдник.	15.20 – 15.50
15.	Игры, самостоятельная деятельность	15.50 – 16.00
16.	Подготовка к прогулке,	16.00 – 16.15
17.	Прогулка	16.15 – 17.25
18.	Возвращение с прогулки, умывание	17.25 – 17.40
19.	Подготовка к ужину, ужин	17.40 – 18.00
20.	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.00 – 19.00

**Режим дня детей средней группы
(возраст от 4 лет до 5 лет) в холодный период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием и осмотр, игры.	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.08
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.08 – 8.30
4.	Завтрак	8.30- 8.50
5.	Подготовка к НОД, игры	8.50 – 9.00
6.	Непосредственно образовательная деятельность 1 подгр. Физминутки 1-2 минуты 2 подгр.	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50
7.	Непосредственно образовательная деятельность	10.05 – 10.25
8.	2 Завтрак	10.25 - 10.35
9.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, экскурсии, труд)	10.35 – 11.35
10.	Возвращения с прогулки, игры	11.35 – 11.45
11.	Подготовка к обеду, обед.	11.45 – 12.05
12.	Подготовка ко сну, заливающие процедуры (полоскание рта, ходьба по мокрой дорожке),	12.05 – 12.20
13.	дневной сон с доступом свежего воздуха	12.20-15.00
14.	Подъем, воздушные, водные процедуры, корригирующая гимнастика.	15.00 – 15.25
15.	Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 16.00
16.	Непосредственно образовательная деятельность 1 подгр 2 подгр	16.00 – 16.20 16.30 – 16.50
17.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.50 – 17.30
18.	Возвращение с прогулки	17.30 – 17.40
19.	Подготовка к ужину	17.40 – 18.05
20.	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.05– 19.00

**Режим дня детей средней группы
(возраст от 4 лет до 5 лет) в теплый период**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, игры	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.08
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.08 – 8.30
4.	Завтрак	8.30 – 8.50
5.	Подготовка к прогулке и выход на прогулку.	8.50 – 9.10
6.	Игры,	9.10 – 9.30
7.	Непосредственно образовательная деятельность на участке	9.30 – 10.00
8.	2 Завтрак	10.00- 10.15
9.	Прогулка наблюдения, экскурсии, спортивные развлечения, воздушные и солнечные процедуры.	10.15-11.30
10.	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры.	11.30 – 11.45
11.	Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.05
12.	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	12.05 – 12.25
13.	Дневной сон (с доступом свежего воздуха)	12.25 – 15.00
14.	Постепенный подъем детей, профилактическая гимнастика	15.00 -15.25
15.	Подготовка к полднику, полдник.	15.25 – 15.50
16.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры на участке, самостоятельная художественная деятельность)	15.50 – 17.30
17.	Возвращение с прогулки, игры	17.30 – 17.45
18.	Подготовка к ужину, ужин	17.45 - 18.10
19.	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.10 – 19.00

**Режим дня детей старшей группы
(возраст детей от 5 лет до 6 лет) холодный период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, игры	7.00 – 8.10
2.	Утренняя гимнастика (босохождение).	8.10 – 8.20
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.20 – 8.25
4.	Завтрак	8.25 – 8.50
5.	Подготовка к НОД	8.50 – 9.00
6.	Непосредственно образовательная деятельность 1 подгр Физминутки в каждом виде деятельности 1-2 минуты 2 подгр	9.00 – 9.25 9.35 – 10.00
7.	2 Завтрак	10.00 – 10.15
8.	Непосредственно образовательная деятельность	10.15 – 10.40
9.	Подготовка к прогулке,	10.40 – 10.55
10.	прогулка (наблюдения, игры, экскурсии, труд)	10.55 - 12.15
11.	Возвращения с прогулки, подготовка к обеду	12.15 – 12.30
12.	Обед	12.30 – 12.50
13.	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	12.50 – 13.10
14.	Дневной сон (с доступом свежего воздуха)	13.10 - 15.00
15.	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, профилактическая гимнастика	15.00 -15.25
16.	Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.45
17.	Игры, труд.	15.45 -16.00
18.	Непосредственно образовательная деятельность 1 подгр Физминутки в каждом виде деятельности 1-2 минуты 2 подгр	16.00 – 16.25 16.30 - 16.50
19.	Подготовка к прогулке прогулка,	16.50 – 17.45
20.	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину,	17.45– 17.55
21.	Ужин	17.55 – 18.15
22.	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.15 – 19.00

**Режим дня детей старшей группы
(возраст детей от 5 лет до 6 лет) теплый период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, игры	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика на улице	8.00 – 8.10
3.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10- 8.25
4.	Завтрак	8.25 – 8.50
5.	Игры. Подготовка к прогулке	8.50 – 9.20
6.	Непосредственно образовательная деятельность физкультурное, музыкальное, развлечение, праздник на прогулке	9.20 – 10.00
7.	Подготовка к завтраку, 2 Завтрак	10.00 – 10.15
8.	Игры, наблюдения, труд, экскурсии, воздушные и солнечные процедуры.	10.15 – 12.20
9.	Возвращение с прогулки гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.20 – 12.40
10.	Обед	12.40 – 13.00
11.	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	13.00– 13.15
12.	Дневной сон (с доступом свежего воздуха)	13.15 – 15.00
13.	Подъем детей, водные процедуры, профилактическая гимнастика	15.00 - 15.25
14.	Подготовка к полднику, полдник.	15.25 – 15.50
15. .	Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00
16.	Прогулка (игры, труд детей на участке)	16.00 – 17.45
17.	Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	17.45 – 17.55
18.	Ужин	17.55– 18.15
19.	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.20 – 19.00

**Режим дня детей подготовительной к школе группе
(возраст детей от 6 лет до 7 лет) холодный период**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, игры	7.00 – 8.10
2.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика	8.10-8.20
3.	Утренняя гимнастика	8.20 – 8.32
4.	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.32 – 8.40
5.	Завтрак	8.40 - 8.55
6.	Подготовка к занятиям	8.55 – 9.00
7.	Непосредственно образовательная деятельность 1 подгр Физминутки в каждом виде деятельности 1-2 минуты 2 подгр	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10
8.	2 Завтрак	10.10 – 10.25
9.	Непосредственно образовательная деятельность	10.25 – 10.55
10.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экскурсии)	10.55 – 12.25
11.	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.25 – 12.40
12.	Обед	12.40 – 13.00
13.	Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры релаксация, подготовка ко сну	13.00 – 13.20
14.	Подготовка ко сну, дневной сон (без маек с доступом свежего воздуха)	13.20 – 15.00
15.	Подъем, воздушные и водные процедуры, профилактическая гимнастика	15.00 – 15.20
16.	Подготовка к полднику	15.20 – 15.30
17.	Полдник	15.30 – 16.00
18.	Непосредственно образовательная деятельность	16.00 – 16.30 16.40 – 17.10
19.	Подготовка к прогулке	17.10 – 17.25
20.	Прогулка	17.25 – 17.55
21.	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17.55 – 18.10
22.	Ужин	18.10 – 18.25
23.	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.25 – 19.00

**Режим дня детей подготовительной к школе группы
(возраст детей от 6 лет до 7 лет) теплый период года**

№ п/п	Мероприятия	Время исполнения
В детском саду		
1.	Прием, осмотр, игры	7.00 – 8.00
2.	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика Подготовка к завтраку	8.00 – 8.10
3.	Утренняя гимнастика	8.10 – 8.22
4.	Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры	8.22 – 8.40
5.	Завтрак	8.40 – 8.55
6.	Подготовка к прогулке, прогулка	8.55 – 9.30
7.	Непосредственно образовательная деятельность: игровая, физкультурная, музыкальная деятельность, развлечения и т.п. (на участке)	9.30 – 10.00
8.	2 Завтрак	10.30 – 10.15
9.	Игры, наблюдения, труд, экскурсии, воздушные и солнечные процедуры.	10.15 – 12.20
10.	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры.	12.20 – 12.40
11.	Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.00
12.	Закаливающие процедуры	13.00 – 13.20
13.	Подготовка ко сну, дневной сон (без маек, с доступом свежего воздуха)	13.20 – 15.00
14.	Постепенный подъем воздушно-водные процедуры, профилактическая гимнастика	15.00 – 15.25
15.	Подготовка к полднику	15.25 – 15.30
16.	полдник	15.30 – 15.45
17.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд детей на участке)	15.45 – 18.00
18.	Возвращение с прогулки, игры	18.00 – 18.10
19.	Подготовка к ужину, ужин.	18.10 – 18.25
20.	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.25 – 19.00

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

Компонент МБДОУ детского сада

В дошкольной организации для решения задач образовательной области «Физическое развитие» используются программы разработанные педагогами детского сада:

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к карельским и русским народным подвижным играм.

Подвижная игра естественный спутник жизни ребенка, а народные игры являются и традиционным средством педагогики. В них отражается труд людей, образ жизни, быт, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. В них дети могут проявить ловкость, выносливость, быстроту, смекалку, красоту движений, а также творческую выдумку, стремление к победе. Подвижные игры типа «Веркко да калат» (Сеть да рыба), Яной да хука (Заяц да волк) помогают освоить основные движения, воспитать интерес к карельской природе, быту крестьян. Часть карельских игр переняты у русского народа – «Имушка» (Жмурки), «Хиппа» (Пятнашки), «Пуаскат» (Бабки), что показывает взаимосвязь культуры соседних народов.

Ежегодное участие детей в городских спортивных мероприятиях в рамках городской программы «Костомукша – территория здоровья». Совместные спортивные мероприятия с привлечением воспитанников дошкольных учреждений в рамках ежегодного проведения дней «Карельской недели» в последнюю неделю февраля.

Здоровьесберегающая направленность форм, средств и методов работы

Основная цель: охрана жизни и здоровья детей дошкольного возраста, обеспечение безопасных условий жизнедеятельности.

Задачи:

1. формирование у детей представлений о здоровом образе жизни;
2. создание условий для организации лечебно-профилактической работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.
3. обеспечение профилактической направленности работы с родителями по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста;

Организация образовательного процесса осуществляется на основании программ дошкольного учреждения «Здоровье», «Безопасный детский сад».

Система работы по данному направлению представлена следующими направлениями:

I направление - создание условий здоровьесберегающей направленности.

1. Комплексная медико и психолого-педагогическая диагностика развития ребенка, мониторинг состояния физического и психического здоровья детей, в том числе с ОВЗ;
2. Технологии создания здоровьесберегающей среды в детском саду и семье;
3. Целесообразный набор и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий при занятии физической культурой;
4. Дифференцированный подход с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности, половозрастных различий детей;
5. Создание условий для спортивных, подвижных игр для развития движений и спортивных качеств в спортивном зале и на спортивной площадке.

II направление: развивающее, оздоровительно-профилактическое

1. организация двигательной активности в течение дня;
2. физкультурно-оздоровительные мероприятия;
3. совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового образа жизни.

Педагогические условия здоровьесберегающей деятельности

- предметная среда – хозяйственная инфраструктура, организация питания, материальное обеспечение образовательной и оздоровительной деятельности в соответствии с СанПиН;
- коммуникативная среда – межличностные отношения, комплектование групп, их наполняемость, индивидуальные и типологические особенности детей, качество подготовки специалистов, осуществляющих коррекционный процесс, взаимодействие родителей и педагогов, их представления о здоровом образе жизни.

Средства воздействия здоровьесберегающей деятельности

Физкультурно-оздоровительные:

- различные виды гимнастик: утренняя, под музыку, после сна, дыхательная, пальчиковая;
- самомассаж биологически активных точек;
- занятие физической культурой в совместной деятельности педагогов и детей;
- подвижные игры;

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья детей.

- Задачи этой деятельности:
- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание;
- гимнастика;
- формирование правильной осанки;
- воспитание привычки повседневной физической активности.
- Спортивно-досуговая деятельность направлена на приобщение детей к спорту, включение и участие в городских соревнованиях, воспитание потребности в движении и активном образе жизни.

Организация образовательного процесса в группах дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, включая реализацию дополнительных образовательных программ, составляет:

- во II младшей группе (дети 4-го года жизни) – 2 часа 45 минут;
- в средней группе (дети 5-го года жизни) – 4 часа;
- в старшей группе (дети 6-го года жизни) – 6 часов 15 минут;
- в подготовительной к школе группе (дети 7-го года жизни) – 8 часов 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию с детьми второго и третьего года жизни проводится по подгруппам 2-3 раза в неделю, с детьми второго года жизни – в групповом помещении, с детьми третьего года жизни в групповом помещении или физкультурном зале. Наполняемость групп, в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и её продолжительности зависят от возраста и составляют:

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| – 1г. 3м. – 1г. 6м. | – 6-8 мин. (2-3 чел.); |
| – 1г. 7м. до 2лет | – 8-10 мин. (4-6 чел.); |
| – 2г. 1м. – 2г. 11м. | – 10 – 15 мин. (8-12 чел.); |
| – 3г. (II полугодие) | – 15 мин. (вся группа) |

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности и (или) совместной деятельности взрослых и детей в процессе непосредственно образовательной деятельности для детей составляет:

- 4-го года жизни - 15 минут,
- 5-го года жизни - 20 минут,
- 6-го года жизни - 25 минут,
- 7-го года жизни - 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

НОД, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Домашние задания воспитанникам учреждения не задают.

В соответствии с годовым учебным графиком в середине учебного года (январь) и в летний период для воспитанников дошкольных групп организуются каникулы, проводится непосредственно образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направления (музыкальная, спортивная, изобразительное искусство). Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др., а также увеличивается время прогулок в соответствии с погодными условиями.

В середине года в январе для воспитанников дошкольных групп организуются недельные **каникулы**, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства). В дни каникул и в летний период учебную непосредственно образовательную деятельность не проводят, а проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивают продолжительность прогулок.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах - не более 20 мин., в старшей и подготовительной - не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

На основе учебного плана Детского сада составлено расписание непосредственно образовательной деятельности (НОД).

При составлении расписания непосредственно образовательной деятельности учитывалось решение следующих задач: регулирование нагрузки, чередование различных видов непосредственно образовательной деятельности для снятия перегрузки, предупреждение утомляемости детей, использование разнообразных форм проведения непосредственно образовательной деятельности, чередование статичных и динамичных видов деятельности, распределение нагрузки между воспитанниками и специалистами учреждения.

Особенности организации предметно-пространственной среды

Главным источником развития личности ребенка является социальная среда или развивающая предметная пространственная среда, выполняющая следующие функции:

- обеспечение максимальной реализации образовательного потенциала пространства для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта индивидуальных особенностей детей и коррекции их развития;
- обеспечение полноценного общения и совместной деятельности детей и взрослых, реализация двигательной активности детей, а также возможности для уединения;
- обеспечение реализации Программы.

Предметный мир детства — это среда развития всех специфически детских видов деятельности. Ни один из них не может полноценно развиваться на чисто наглядном и вербальном уровне, вне реальных действий в предметной среде.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда учреждения должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной; здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Название центра	Детские виды деятельности	Влияние на развитие
Двигательный центр	игровая, двигательная, коммуникативная	– Формирование правильной осанки; – развитие мелкой моторики; – обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; – развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера; – стимулирование естественного процесса развития физических качеств ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; – воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержку и организаторские навыки; – формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.

Материально -техническое обеспечение программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). При этом, Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение Учреждения соответствует современным требованиям и включает в себя следующие параметры и характеристики:

- санитарно-гигиенические условия образовательного процесса (требования к освещению, водоснабжению, канализации, воздушно-тепловому режиму и т. д.);
- санитарно-бытовые условия (наличие санузлов, мест личной гигиены и т. д.);
- пожарную и электробезопасность, охрану труда, выполнение необходимых объемов текущего и капитального ремонта.

Территория МБДОУ ограждена по всему периметру здания металлическим забором; на участке имеются прогулочные площадки, пригодные для проведения спортивных и подвижных игр, наблюдений в природе и свободной деятельности детей. В летний период площадки хорошо озеленены по периметру. В зимний период прогулочные площадки очищаются от снега.

На площадках возводятся горки и другие сооружения, способствующие активизации детей на прогулках в зимний период.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» в Учреждении имеется медицинский блок, состоящий из медицинского кабинета и процедурного кабинета - изолятора. Медицинский блок размещен на первом этаже, оснащен всем необходимым оборудованием.

Устройство и оборудование пищеблока Учреждения соответствует санитарным нормам к организации питания в дошкольных учреждениях. Пищеблок оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием. Набор оборудования производственных, складских помещений соответствует санитарным нормам и правилам. Все технологическое и холодильное оборудование находится в рабочем состоянии. Пищевые продукты, поступающие в Учреждение, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность.

При организации питания детей и составлении примерного десятидневного меню Учреждение руководствоваться рекомендуемым санитарными правилами среднесуточным набором продуктов питания, с учетом возраста детей и временем их пребывания в Учреждении. Не допускается отклонение содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности от расчетной суточной калорийности более чем на 10%.

Помимо групповых помещений в Детском саду имеются следующие помещения для реализации Программы:

Функциональные помещения	Функциональная роль	Формы работы с детьми
Методический кабинет	Проведение методических мероприятий с педагогическим коллективом. Осуществление индивидуального консультирования педагогов, оказания методической помощи. Индивидуальная работа педагогов при использовании библиотечного фонда	Компьютер. Ноутбук. Колонки. Многофункциональный принтер. Библиотека детской литературы Библиотека методической литературы Медиатека. Иллюстративный материал (репродукции

	Учреждения, интернет-ресурсов, медиатеки и видеотеки.	классических произведений живописи, сюжетные и предметные картинки, пейзажные иллюстрации). Дидактические и развивающие игры. Учебно-дидактический и раздаточный материал. Столы и стулья.
Физкультурный зал	Оздоровительная работа, повышение двигательной активности Физическое развитие детей в процессе проведения физкультурных занятий. Спортивные праздники. Физкультурные досуги. Совместные праздничные мероприятия с родителями. Двигательные минутки во вторую половину дня. Динамические прогулки при неблагоприятных погодных условиях.	Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, индивидуальные занятия с детьми Спортивное оборудование. Пособия для проведения физкультурных занятий. Стенка для хранения оборудования и пособий. Гимнастические стенки, скамейки, мягкие модули.
Кабинет ПДД профилактики дорожного движения	Познавательное развитие, повышение двигательной активности Проведение мероприятий и занятий, направленных на формирование безопасного поведения на дорогах	Подгрупповые занятия с детьми по основам профилактики безопасного поведения на улице Мини-улица для проведения занятий по ПДД. Велосипеды, машинки. Дорожные знаки.
Медицинский блок	Оздоровительная, лечебно-профилактическая, просветительская	Вакцинация, профилактические осмотры, диспансеризация детей
Прогулочные площадки на территории МБОУ	Оздоровительная функция, физическое развитие и воспитание; повышение двигательной активности. Расширение кругозора и повышение познавательной активности.	Прогулки, спортивные и народные праздники, досуги; подвижные игры, спортивные упражнения и игры, индивидуальная физкультурная работа с детьми; игры-экспериментирования Мягкие модули, каталки Горки. Мячи. Обручи. Сухой бассейн с мячиками
Групповые помещения	Оздоровительная функция, физическое развитие и воспитание; повышение двигательной активности	Центр сюжетно – ролевой игры; материалы и оборудование для детской изобразительной деятельности. спортивный уголок

Для различных видов физической активности детей в помещении физкультурного зала, спортивно – игровой комнаты, а также в групповых помещениях имеется физкультурный игровой уголок со спортивным инвентарем. Оборудование для физкультурных развлечений полифункционально, позволяет организовать разнообразные подвижные игры для подгруппы детей и индивидуальную работу с дошкольниками.

Весь спортивно-игровой инвентарь качественный и безопасный, находится в доступных для детей местах, что способствует повышению двигательной активности и позволяет организовывать физкультурно- оздоровительную работу с детьми согласно требованиям.

Центр двигательной активности (спортивные игры, соревнования и пр.);

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программно - методическое обеспечение реализации Программы осуществляется на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. -в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой (пилотный вариант) Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 368 В соответствии с ФГОС ДО Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А, Васильевой. Подготовительная группа\авт. – сост. Н. Н. Гладышева и др. – Волгоград: Учитель, 2015. –373 с. Рабочая программа воспитателя ежедневное планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А, Васильевой. Старшая группа\авт. – сост. Н. Н. Гладышева и др. – Волгоград: Учитель, 2015. – 404 с. Рабочая программа воспитателя ежедневное планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А, Васильевой. Средняя группа\авт. – сост. Н. Н. Гладышева и др.– Волгоград : Учитель, 2015. – 391 с.	
Образовательная область	Программно – методическое обеспечение
Ранний возраст	«Гимнастика и массаж для самых маленьких» Л.Г. Голубев.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период по программе «От рождения до школы»\ авт. – сост. О. Е. Белова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 154 с. Работа по адаптации и развитию детей в возрасте от 1-2 лет в условиях ДОУ СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013 «Развивающие игры для детей от 1-3 лет» А.Е. Бондаренко.– М.:ООО издательство АСТ, 2003 Игровые занятия с детьми 1-2 лет.– методический комплект М.:ТЦ «СФЕРА», 2014..
«Физическое развитие»	Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. Маханёва М.Д.– М.: АРКТИ, 2004. – 264с. (Развитие и воспитание) Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). ФГОСПензулаева Л. И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). ФГОСПензулаева Л. И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). ФГОСПензулаева Л. И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). ФГОСПензулаева Л. И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.ФГОСПензулаева Л. И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. Железнова Е. Р. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.-80 с.
Национально – региональный компонент образования	Сюжетно-ролевые и подвижные игры. КРИО и ПК Сыктывкар 1995 Традиционная культура народа коми в обрядах жизненного цикла/ конца XIX – начала XX века ОАО «Коми республиканская типография» 1993

