

Приложение №1 к АОП ДО
МАДОУ – детского сада компенсирующего
вида №369 на 2023-2024 учебный год

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАДОУ – детского сада компенсирующего вида № 369

Протокол № 1 от «29» августа 2023

Секретарь  И.Б. Шалган

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детского сада компенсирующего вида № 369

Приказ № 30-ОВД от «30» августа 2023

 А.В. Брезгина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по реализации адаптированной основной образовательной программы
дошкольной организации**

Автор программы:
Инструктор по физической культуре Н.В. Шейко

г. Екатеринбург, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	4
Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.	6
1.2.1. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников младшей группы	7
1.2.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников средней группы	8
1.2.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников старших групп	9
1.2.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников подготовительной к школе группы	10
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	11
1.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	14
2. Содержательный раздел	16
2.1. Содержание образовательной работы по реализации образовательной области «Физическое развитие»	16
2.2. Содержание образовательной области в младшей группе	16
2.3. Содержание образовательной области в средней группе	17
2.4. Содержание образовательной области в старшей группе	18
2.5. Содержания образовательной области в подготовительной к школе группе	19
2.6. Содержание коррекционной работы	23
2.7. Особенности взаимодействия со специалистами	25
2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	26
3. Организационный раздел	26
3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы	26
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	27
3.3. Организация физкультурно-оздоровительной работы	30
3.4. Структура занятий	31
3.5. Модель организации образовательного процесса на день	36
3.6. Двигательный режим МАДОУ	39

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа (модуль) инструктора по физической культуре для воспитанников (обучающихся) в группах компенсирующей направленности с нарушением зрения (далее рабочая программа) разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ – детского сада компенсирующего вида № 369 (далее образовательная программа) и ФГОС дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России N 1155 от 17.10.2013).

Рабочая программа "Образовательная область «Физическое развитие»" является обязательной частью образовательной программы.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей 3-7 лет, имеющих нарушения зрения, и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости, и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации"
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 № 78–ОЗ «Об образовании в Свердловской области»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент общего образования 28.02.2014 № 08-249 Комментарии к ФГОС дошкольного образования
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28)

- Устав МАДОУ – детского сада компенсирующего вида № 369
- Адаптированная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ – детского сада компенсирующего вида № 369.

1.2.Цели и задачи реализации программы

Цели:

- 1) сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) Оздоровительные:

сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
всестороннее совершенствование физических качеств;
обеспечение комплексного медико-психолого-педагогического подхода к коррекции недостатков в физическом развитии детей 3-7 лет.

2) Образовательные:

формирование двигательных умений и навыков;
обеспечение условий для дифференцированного подхода в накоплении и обогащении двигательного опыта детей;
овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;

формирование у детей 3-7 лет начальных представлений о здоровом образе жизни;

развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

3) Воспитательные:

формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);

обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

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

Принципы и подходы:

Рабочая 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.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и коррекционной дошкольной педагогики, выстроена по принципу развивающего образования и не противоречит ведущим принципам в соответствии с ФГОС ДО:

1) полноценное проживание обучающимся (воспитанником) всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого обучающегося (воспитанника), при котором сам обучающийся (воспитанник) становится активным в выборе содержания своего образования, оказывается субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание обучающегося (воспитанника) полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы обучающихся (воспитанников) в различных видах деятельности;

5) сотрудничество организации с семьей обучающихся (воспитанников);

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий обучающихся (воспитанников) в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития обучающихся (воспитанников).

Рабочая программа опирается на следующие научные принципы:

1) принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье

своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

2) принцип непрерывности – обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, которое позволит ему быть успешным при обучении в начальной школе по любой из программ начального образования;

3) принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности;

4) принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

5) принцип интеграции содержания, видов деятельности, средств дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;

6) комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Учреждение посещают дети, имеющие различные нарушения зрения: косоглазие сходящееся и расходящееся, гиперметропия, амблиопия, астигматизм, гиперметропия, врожденные патологии. Чем раньше возникает дефект, и чем сильнее степень нарушения зрения, тем заметнее может нарушиться психическое развитие вторично, даже если исходно ребенок имел только нарушение зрения, и не было никакой сочетанной патологии. У слабовидящих детей возникают те же проблемы в развитии, что и у слепых, но менее выраженные. Ситуация осложняется тем, что многие дети с нарушениями зрения имеют и другие нарушения здоровья.

Наличие разнообразных заболеваний препятствует полноценному формированию отдельных психических процессов, вызывает трудности в овладении детьми различными видами деятельности. Большинству детей противопоказаны большая физическая нагрузка, некоторые виды движений: бег на скорость, ускорения, соревновательный бег, прыжки любые, наклоны, резкие повороты и наклоны головы и туловища, силовые нагрузки, висы любые, кувырки, стойка на лопатках, поднятие тяжестей, игры соревновательного характера, что учитывается при организации образовательной деятельности.

Нарушения зрительной системы наносят огромный ущерб формированию психических процессов и двигательной сферы ребёнка. У детей отмечается отставание в развитии познавательных интересов, что в свою очередь приводит к возникновению у них трудностей в обучении. Еще большие трудности возникают у воспитанников со сложной структурой нарушения: сочетание недостатков зрения с интеллектуальной недостаточностью, сочетание нарушения зрения с недостатками речевого развития.

1.2.1. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников младшей группы

Возрастная характеристика особенностей развития воспитанников четвертого года жизни	Индивидуальные особенности детей группы
Физическое развитие Опорно-двигательный аппарат у детей этого возраста развит ещё сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивые эмоциональные проявления детей, плохо развита активное торможение. Ребёнок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. К четвёртому году он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая в них известную последовательность. Отмечается большая особенность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений.	
	Отклонения в двигательных навыках проявляются, прежде всего, в нарушениях координации и ориентировки в пространстве. Дети с нарушением зрения отстают в развитии движений от своих сверстников. При ходьбе и беге у них наблюдается большое мышечное напряжение. Голова опущена вниз, движения рук и ног не согласованы, стопы ног ставятся широко, темп неравномерный, из-за нарушения равновесия они вынуждены останавливаться при ходьбе. При этом теряется направление

1.2.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников средней группы

Возрастная характеристика особенностей развития воспитанников пятого года жизни	Индивидуальные особенности детей группы
Физическое развитие	
В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.	Во всех видах ходьбы у детей с нарушением зрения наблюдается неправильная постановка стоп. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа. Выполнение прыжков детьми также затруднено, в процессе прыжка ребёнку дольше приходится ориентироваться в расстоянии и пространстве, поэтому снижается анализ и контроль за своими движениями. Специфика движений у детей проявляется в овладении лазанием, где основным показателем являются: сохранение равновесия при движении, согласованность движений рук и ног, а также уровень зрительного контроля за движением.

1.2.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников старших групп

Возрастная характеристика особенностей развития воспитанников шестого года жизни	Индивидуальные особенности детей группы
Физическое развитие	
У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия. Дети 5-6 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются. У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.	Своеобразие действий наблюдается в том, что дети перед выполнением задания чувствуют большую неуверенность, неоднократно меняют позу перед метанием. Отсутствие прослеживания взором полёта мяча вызывает произвольность его при падении, что в значительной мере обуславливает низкие количественные показатели при метании у детей с нарушением зрения. Метание правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом. Навык фиксации взора выполняемых действий у детей с нарушением зрения сдерживается в развитии. В прыжках в высоту с места на двух ногах отмечаются трудности из-за недостаточного зрительного контроля, нарушения согласованности движений. Специфика движений у детей проявляется в овладении лазанием, где основным показателем являются: сохранение равновесия при движении, согласованность движений рук и ног, а также уровень зрительного контроля за движением. В группе могут присутствовать дети, испытывают особые трудности в ориентировке в пространстве.

1.2.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников подготовительной к школе группы

Возрастная характеристика особенностей развития воспитанников седьмого года жизни	Индивидуальные особенности детей группы
Физическое развитие	
У воспитанников 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте воспитанники уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия. Воспитанники 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у воспитанников трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются. У воспитанников формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе. В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.	Лазание по гимнастической лестнице характеризуется недостаточной согласованностью зрительного контроля и движений рук и ног. Руки переставляются беспорядочно, с пропуском реек. При влезании до середины дети испытывают беспокойство. При этом у них наблюдается большая напряженность ног, причём ноги значительно согнуты в коленях и прижаты к животу, ступни ног обхватывают перекладину. Метание правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом. Навык фиксации взора выполняемых действий у детей с нарушением зрения сдерживается в развитии. Нарушение функций зрения у детей неизбежно влечет за собой снижение скорости, точности.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Для детей 3-4 лет:

Активно участвует в разнообразных видах деятельности: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию в двигательном творчестве.

Принимает цель в подвижных играх, в двигательной деятельности по показу и побуждению взрослых ребенок доводит начатую работу до определенного результата.

Понимает, что вещи, предметы сделаны людьми и требуют бережного обращения с ними.

Проявляет эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, старается утешить обиженного, помочь.

Проявляет интерес к сверстникам, к взаимодействию в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности.

Сформирована соответствующая возрасту координация движений.

Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Правильно пользуется предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком, расческой).

Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены.

Осваивает некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

Испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми.

Внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец.

Для детей 5 лет:

Дошкольник овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ориентируется в пространстве, определяет положение предметов в пространстве по отношению к себе; умеет двигаться в нужном направлении, находит левую и правую стороны.

Двигательные умения:

Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях).

Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера.

Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.

Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании.

Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м.

С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой.

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой».

Для детей 6 лет:

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности, способен выбирать себе участников по совместной деятельности.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнований, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Двигательные умения:

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.

Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.

Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге.

Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.

Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Для детей 7 лет:

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности; способен выбирать себе участников по совместной деятельности.

Ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Двигательные умения:

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.

Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега.

Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения.

Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

1.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее - мониторинг) предусматривает целостное, непрерывное, научно-обоснованное слежение за количественными и качественными изменениями компонентов деятельности, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения

Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений воспитанников.

Педагогическая диагностика по освоению содержания образовательной области «Физическое развитие», позволяющая определить продвижение дошкольников в освоении программы проводится по диагностическим методикам Промежуточные показатели развития ребенка по основным образовательным областям «Дневник воспитателя: развитие детей дошкольного возраста» (О.М. Дьяченко и др.) и Показатели сторон (сфер) инициативы «Наблюдения за развитием детей в дошкольных группах» (Н.А. Короткова, П.Г. Нежнов), 2 раза в год (сентябрь, май), воспитателями возрастных групп и инструктором ФИЗО.

Комплексная оценка физической и двигательной подготовленности и состояния здоровья дошкольников проводится по диагностическим методикам «Оценка физической подготовленности. Диагностика двигательной подготовленности» в программно-методическом пособии «Формирование физической культуры дошкольника» и Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье. Методические рекомендации (01-19/31-17), 1 раз в год (май), врачом-офтальмологом, медсестрой, инструктором ФИЗО, воспитателями возрастных групп.

2. Содержательный раздел Содержание образовательной работы по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Принципы физического развития

дидактические	специальные	гигиенические
систематичность и последовательность; развивающее обучение; доступность; воспитывающее обучение; учет индивидуальных и возрастных особенностей; сознательность и активность ребенка; наглядность	непрерывность; последовательность; наращивания тренирующих воздействий; цикличность	сбалансированность нагрузок; рациональность чередования деятельности и отдыха; возрастная адекватность; оздоровительная направленность всего образовательного процесса; осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Методы физического развития

наглядные	словесные	практические
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция	повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме

2.2. Содержание образовательной области в младшей группе

- Содействовать полноценному физическому развитию детей.
- Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности.
- Способствовать физическому развитию детей.
- Обогащать двигательный опыт детей.
- Создавать условия для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма.
- Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм и закаляющим процедурам.
- Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- Формировать правильную осанку.
- Содействовать развитию физических и нравственно волевых качеств личности.

- Формировать доступные первоначальные представления о влиянии физкультурно-оздоровительных занятий на организм ребёнка и укреплении его здоровья.

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.

2.3.Содержание образовательной области в средней группе

- 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.

- 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 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.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и др.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

- Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.4.Содержание образовательной области в старшей группе

- 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.

- 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 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 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.

- 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.

2.5.Содержания образовательной области в подготовительной к школе группе

- 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.
- 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, ровняться 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.
- 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).

Формы физического развития

Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
формирование основных видов движений		
Упражнения для пропедевтики основных движений Индивидуальная работа по освоению основных видов движений Игровые упражнения Утренняя гимнастика Гимнастика после сна Подвижная игра Проблемная ситуация Упражнения на координацию движений Динамические паузы Пальчиковые игры Игры на мелкую моторику рук Корригирующая гимнастика, ЛФК Закаливающие процедуры Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные упражнения и игры Физкультурные досуги и праздники Физкультминутки Физкультурные и музыкальные занятия Ритмическая гимнастика Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия, ориентировки и точности движений. Проектная деятельность Дидактические игры с элементами движений Кружки, секции Оздоровительные игры Дни здоровья Ритмопластика	Подвижные игры Спортивные упражнения и игры Упражнения на тренажерах Игры на свежем воздухе Игры на асфальте	Беседы, консультации, памятки, папки-передвижки по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей, формирования потребности в здоровом образе жизни Открытые просмотры образовательных мероприятий Совместные спортивные игры и физкультурные праздники Личный пример Семейные прогулки-походы Совместное выполнение упражнений Мастер-классы по развитию основных видов движений и выполнению коррекционных упражнений Привлечение к изготовлению спортивных снарядов и спортивно-игрового оборудования Анкетирование
развитие элементарных зрительных функций и ориентировки в пространстве		
Индивидуальная работа Зрительная гимнастика Коррекционные упражнения Упражнения для снятия зрительного утомления	Спортивные упражнения и игры (бадминтон, настольный теннис)	Совместное выполнение упражнений Совместные спортивные игры Консультативные встречи
Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия Спортивные игры Музыкально-ритмические игры и упражнения на зрительную ориентировку в пространстве	элементы футбола, хоккея, баскетбола Подвижные игры	

Коррекционные задачи, решаемые в процессе реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

2.6.Содержание коррекционной работы

Младшая группа

Развивать зрительную реакцию на предметы окружающего мира, замечать их форму, цвет, формировать действия с предметами, воспитывать интерес к окружающему миру.

Формировать у детей зрительные способы обследования предметов: различать и называть форму геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал) и соотносить их форму с формой плоскостных изображений и объемных геометрических. Дидактические игры и упражнения: «Предметное лото», «Найди и назови такую же игрушку», «Чудесный мешочек», «Угадай, что это», «Подбери одинаковые по форме», «Собери кубики», «Собери матрешку», 38 тел (шар, куб), соотносить, находить их форму в реальных объемных предметах.

Различать и называть основные цвета (красный, желтый, зеленый, синий, коричневый, черный), соотносить сенсорные эталоны цвета с цветом реальных предметов.

Различать, выделять и сравнивать величину предметов (большой — маленький), зрительно сравнивать величину предметов путем наложения, приложения; находить большие и маленькие предметы.

Учить видеть движущиеся объекты.

Учить детей находить предметы, геометрические фигуры определенной формы, цвета, величины в окружающем мире.

Учить детей различать, называть и сравнивать предметы с изображением на картинке, последовательно выделять основные признаки.

Учить соотносить изображения на картинке с реальным объектом, по силуэтному и контурному изображению: находить реальный предмет.

Учить заполнять прорези с изображением геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) соответствующими фигурами по размеру, цвету; закреплять умения измерять два предмета путем наложения и приложения.

Развивать глазомер.

Учить выбирать из группы предметов самый большой и самый маленький, группировать однородные предметы по одному из сенсорных признаков.

Закреплять умения соотносить разнородные предметы осуществлять выбор заданных сенсорных эталонов (цвет, форма, величина).

Закреплять знания детей о сенсорных свойствах и качествах предметов в условиях различных видов деятельности, используя предметы, мозаику разной величины, формы, цвета в процессе изображения простейших предметов. Для развития зрения и осуществления взаимосвязи занятий по развитию зрительного восприятия и лечения зрения проводить визуальные упражнения по активизации и стимуляции зрительных функций, развитию различных способностей зрения, цветоразличения, движения глаз, фиксации, локализации, конвергенции и аккомодации и т. д. Начинать ознакомление с пространственными положениями предметов следует с выделения и названия частей своего тела. Далее следует учить детей выделять в одежде и называть словом стороны (левая, правая, верхняя, нижняя), например: карманы (левый, правый), шапка (задняя, передняя части), шуба (передняя, задняя части) и т. д.

Учить детей выделять, определять и называть предметы вокруг себя и в ближайшем окружении, понимать словесные указания педагога.

Учить детей выполнять двигательные упражнения на цветовые, световые сигналы.

Учить детей выделять правую и левую стороны по отношению к себе (впереди, сзади).

Средняя группа

Продолжать учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений.

Упражнять в прослеживании взором за попаданием предметов при метании на микроплоскости в горизонтальную и вертикальную цель.

Упражнять в зрительно-двигательной ориентации и точности движений.

Старшая группа

Упражнять в совершенствовании центрального и периферического зрения.

Совершенствовать умение выполнять упражнения для пропедевтики ходьбы, бега, катания, бросания, ловли, метания, равновесия, ползания, лазанья, прыжков.

Продолжать упражнять в зрительно-двигательной ориентации и точности движений.

Развивать потребность в упражнениях на снятие зрительного утомления и для совершенствования центрального и периферического зрения.

Подготовительная к школе группа

Закреплять умение прослеживать взором движущиеся цели.

Закреплять умение выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений.

Продолжать упражнять в развитии зрительно-пространственного восприятия, ориентировки в пространстве и точности движений.

Развивать потребность в упражнениях на снятие зрительного утомления и для совершенствования центрального и периферического зрения.

При работе с детьми со зрительными нарушениями используются яркие контрастные наглядные пособия (преимущественно красного, жёлтого, зелёного и оранжевого цветов), адаптированный спортивный инвентарь (погремушки, мячи с верёвочкой, шуршащие мешочки, конусы и т.д.), яркое игровое оборудование и зрительные ориентиры, игровые упражнения на развитие ориентировки в пространстве.

2.7. Особенности взаимодействия со специалистами

Взаимодействие в образовательной области физическое развитие специалистов, инструктор по ФИЗО, воспитатель, музыкальный руководитель, врач-офтальмолог, медсестра, педагог-психолог, позволяют проводить:

- формирование навыков пространственной ориентировки
- развитие координации движений
- развитие общей и мелкой моторики
- развитие двигательной памяти и зрительного внимания
- коррекция недостатков в физическом и психическом развитии ребенка
- выявление резервных возможностей ребенка
- развитие зрительных и компенсаторных функций
- выявление особых образовательных потребностей
- развитие социально-бытовой ориентировки
- снятие негативизма и девиантного поведения, обучение элементам самоконтроля.

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Инструктор по ФИЗО регулярно проводит индивидуальные, подгрупповые и групповые консультации, где обсуждаются вопросы коррекционного обучения и воспитания, трудности, которые возникают у детей, даются рекомендации по сохранению, укреплению здоровья и развитию основных видов движения у детей с нарушением зрения. Педагог проводит открытые занятия, физкультурные и спортивные мероприятия, привлекает родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях. В родительских уголках систематически помещается информация о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

3. Организационный раздел Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей и детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

ДОО самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Предметно-развивающая среда в МБДОУ		
Спортивный зал	Непосредственно образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия, Праздники Театрализованные представления Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей	Телевизор, музыкальный центр, приставка DVD, переносная мультимедийная установка, видеомагнитофон Пианино Детские музыкальные инструменты Различные виды театра, ширмы Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули Тренажеры Нетрадиционное физкультурное оборудование Шкаф для используемых муз. руководителем пособий, игрушек, атрибутов
Медицинский кабинет	Осмотр детей, консультации медсестры, врачей; Консультативно-просветительская работа с родителями и сотрудниками ДОУ	Изолятор Процедурный кабинет Медицинский кабинет
Участки	Прогулки, наблюдения; Игровая деятельность; Самостоятельная двигательная деятельность Трудовая деятельность.	Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп. Игровое, функциональное, и спортивное оборудование. Физкультурная площадка. Дорожки для ознакомления дошкольников с правилами дорожного движения. Огород, цветники. Экологическая тропа
Физкультурная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	Спортивное оборудование Оборудование для спортивных игр
Предметно-развивающая среда в группах		
Микроцентр «Физкультурный уголок»	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Оборудование для ходьбы, бега, равновесия Для прыжков Для катания, бросания, ловли Для ползания и лазания Атрибуты к подвижным и спортивным играм Нетрадиционное физкультурное оборудование

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень программ, технологий	Перечень методических пособий, средств реализации Программы
Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М: ТЦ Сфера, 2008	Рунова М.А Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М: Мозаика-Синтез, 2004 Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет, 4-5 лет, 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности) – М: Просвещение. Дошкольный мир, 2006 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М: Мозаика-Синтез, 2009	в младшей, средней, старшей, подготовительной к школе группе – М: Мозаика-Синтез, 2010-2012 Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М: Мозаика-Синтез, 2012 Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие – М: Издательство НЦ ЭНАС, 2004 Зрительная гимнастика для детей 2 – 7 лет / авт.-сост. Е.А.Чевычелова Волгоград: Учитель, 2013 Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования / авт.-сост. О.А. Зажигина – СПб: ООО «Издательство Детство-пресс», 2012 Козырева О.В. Лечебная физическая культура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – М: Просвещение. Дошкольный мир, 2006 Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / под ред. В.И.Орла и С.Н.Агаджановой – СПб: Детство-пресс, 2006 Подвижные и речевые игры для детей 5 – 7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи / сост. А.А. Гуськова – Волгоград: Учитель, 2012 Савельева ЕА. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников. – СПб: ООО «Издательство Детство – Пресс, 2011 Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / авт.-сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / под общей ред. Микляевой Н.В. – М: УЦ «Перспектива», 2011 Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992; Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет – М: ТЦ Сфера, 2013 Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981; Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы – М.ВАКО, 2008 Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Просвещение, 1983; Гальцова Е.А. Культурно-досуговая деятельность детей 5 – 6 лет (театрализованные, диско-программы, сказочные эстафеты, познавательные-игровые инсценировки) – Волгоград: Учитель, 2009 Детские народные подвижные игры. Составители: Кенеман А.В., Осокина Т.И. – М.: Просвещение, “Владос”, 1995 Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ – М: Издательство «Скрипторий 2003», 2011 Конспекты сюжетных утренних гимнастик для дошкольников – СПб: ООО «Издательство Детство – Пресс», 2012 Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях – М: ГНОМ и Д, 2004 Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления
--	--

	(дошкольный возраст). М.: Линка-Пресс, 2000; Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие – М: Издательство НЦ ЭНАС, 2005 Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека – М: Сфера, 2006 Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007 Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам. Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие – СПб: Детство-пресс, 2005 Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ – СПб: Детство-пресс, 2012 Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. 5-7 лет Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре – М: Издательство ГНОМ и Д, 2004 Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова – Волгоград: Учитель, 2012 Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986; Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб: «Издательство Детство-пресс», 2011 И.М.Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М: Мозаика-Синтез, 2009 Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации – М: ГНОМ, 2004 Зрительная гимнастика для детей 2 – 7 лет / авт.-сост. Е.А.Чевычелова Волгоград: Учитель, 2013 Маханева М.Д. Воспитания здорового ребенка - М.Аркти. 2000 Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4, 4-5, 5-6 лет – М. Сфера. 2004 Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А.,Крыжановская Л.А. Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.
наглядные и учебные пособия	Серия наглядно-дидактических пособий «Рассказы по картинкам». Распорядок дня - М: Мозаика-Синтез, 2010 Фролова Г.А. Береги здоровье. Демонстрационный материал для дома и детского сада. – М.: Карапуз, 2012 Информационно-деловое оснащение ДОУ «Детские инфекции» СПб: ООО «Издательство Детство – Пресс»,2008. Информационно-деловое оснащение ДОУ «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми» СПб: ООО «Издательство Детство – Пресс»,2008. Тематический словарь в картинках. Мир человека. Я и мое тело. Части тела. Органы чувств. Внутренние органы – М: Школьная пресса, 2010 Тематический словарь в картинках. Мир человека. Гигиена и здоровье – М: Школьная пресса, 2010

3.3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в спортивном зале и на свежем воздухе.

Формы обучения применяются в структуре основного занятия по физической культуре.

Занятие тренировочного типа (элементы). Направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по веревочной лестнице, шведской стенке.

Фронтальный способ.

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ.

Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ.

Дети по указанию инструктора распределяются на группы. Каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ.

Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия.

Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Занятия проводятся при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Закаливание детей на занятиях по физической культуре включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная двигательная активность детей во время занятия, правильно подобранная спортивная одежда в помещении и на открытом воздухе, соблюдение объема образовательной нагрузки.

3.4. Структура занятий

Перед началом каждого занятия по физической культуре дети знакомятся с заданной лексической темой, с целью создания интереса и мотивации. Двигательная активность детей в спортивном зале проходит в игровой форме - младшие группы, в старших группах - игровая и тренировочная.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является - тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

структура задачи	подготовительная часть	основная часть	заключительная часть
	Активизировать внимание; подготовить к предстоящей физической нагрузке; тренировка моторного аппарата глаз; ориентирование в пространстве.	Формирование правильной осанки и сводов стоп; развитие физических качеств (быстроты, координации движений, силы); тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитие и тренировка зрительных функций; коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	Нормализовать физиологические функции; уменьшить двигательное возбуждение
содержание	Строевые упражнения; упражнения для тренировки моторного аппарата глаз; бег в медленном темпе; дыхательные упражнения. Младшая группа: 2-3 мин. Средняя группа: 3-4 мин. Старшая группа: 4-6 мин. Подготовительная группа: 5-6 мин	Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений на все группы мышц; основные движения обучение новым движениям, совершенствование и закрепление известных; подвижная игра. Младшая группа: 12-15 мин. Средняя группа: 12-15 мин. Старшая группа: 18-20 мин Подготовительная группа: 20-25 мин.	медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц глаз Младшая группа: 2-3 мин. Средняя группа: 3-4 мин. Старшая группа: 3-4 мин. Подготовительная группа: 4-5 мин
организация	Построение, равнения, перестроение выполнять с движениями глаз во всех направлениях, дыхательные упражнения ходьба, переходящая в разные виды медленного бега, ходьба с перестроением	После общеразвивающих упражнений: упражнений в равновесии, метании, лазании и прыжках включать бег со средней скоростью; заканчиваются упражнения с основными движениями медленным бегом; организуется подвижная игра	Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения

При организации физического развития детей с нарушением зрения важно учитывать:

Запрещено! Прыжки и любые упражнения с отягощениями, резкие наклоны туловища, резкие наклоны головы, прыжки т.к. во время тренировок возможны сильные сотрясения туловища и натуживание, что может вызвать дальнейшее прогрессирование заболевания и различные осложнения.

Детям с близорукостью до - 6 диоптрий полезны все типы циклических упражнений - бег в медленном темпе, ходьба, спортивные игры.

Важно! Физическая нагрузка должна быть небольшой - сильное утомление может вызвать нарушение кровообращения в глазах.

Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений строится на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра - и общего психического развития ребёнка.

Модель организации образовательного процесса

Продолжительность учебного года - 32 недели.

с 1 сентября по 12 сентября – вводная психолого-педагогическая диагностика.

с 29 декабря по 11 января – рождественские каникулы.

с 18 мая по 31 мая – итоговая психолого-педагогическая диагностика.

с 1 июня по 31 августа – оздоровительный период, летние каникулы.

Циклограмма образовательной деятельности МАДОУ

№ п/п	Виды деятельности	Возрастные группы																			
		Вторая младшая группа					Средняя группа					Старшая группа					Подготовительная к школе группа				
		пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт
Совместная деятельность со сверстниками, взрослыми, самостоятельная деятельность воспитанников																					
I. Физическое развитие																					
1	Физическая культура																				
1.1	Подвижная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.2	Народная игра		+				+						+		+			+		+	
1.3	Игра-соревнование							+				+		+		+	+		+		+
1.4	Малоподвижная игра	+			+			+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.5	Пальчиковая игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.6	Элементы спортивных игр						+					+		+		+	+		+		+
1.7	Спортивные упражнения							+		+			+		+			+		+	
1.8	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.9	Основные виды движений	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
1.10	Оздоровительный бег		+		+			+		+			+		+		+	+	+	+	+
1.11	Физминутки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.12	Двигательные разминки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.13	Музыкально-ритмические движения		+		+			+		+			+		+			+		+	
1.14	Гимнастика после сна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.15	Индивидуальная работа по развитию движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.16	Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.17	Физкультурное занятие на прогулке													+					+		
1.18	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц					1 раз в месяц					1 раз в месяц					1 раз в месяц				
1.19	Физкультурные праздники											2-3 раза в год					2-3 раза в год				

2	Здоровье																					
2.1	Закаливание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.2	Зрительная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Корригирующая гимнастика	+					+					+			+		+			+		
2.4	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5	Релаксация	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.6	Культурно-гигиенические навыки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.7	Артикуляционная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.8		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.9	Дни здоровья						1 раз в 2 месяца					1 раз в месяц					1 раз в месяц					

3.5. Модель организации образовательного процесса на день

Система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ.

Реализация задач лечебно-восстановительной и коррекционно-образовательной работы предусматривает создание специальных условий, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с нарушением зрения.

Педагогическое обеспечение коррекции нарушений в развитии:
обеспечение оптимального режима образовательных нагрузок;
обеспечение взаимодействия всех специалистов учреждения на всех этапах сопровождения с учетом рекомендаций врача-офтальмолога;
обеспечение коррекционной направленности образовательного процесса;
исправление сопутствующих отклонений в речевом и психофизическом развитии;

учет индивидуальных особенностей ребенка, соблюдение комфортного психоэмоционального режима и требований к индивидуальным занятиям (темп работы выбирается ребенком; частое переключение внимания с одного вида деятельности на другой, с чередованием зрительной, двигательной, слуховой, тактильной и других нагрузок; занимательный характер заданий и упражнений; включение различных видов гимнастик: зрительной, пальчиковой, физкультминутки.);

обеспечение специализированных условий (выдвижение комплекса коррекционных задач, использование коррекционных программ, индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка, комплексное воздействие на воспитанника, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях);

коррекционная работа осуществляется специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки.

Здоровьесберегающие условия коррекции нарушений в развитии:
плеопто-ортоптическое лечение;
оздоровительный и охранительный режим дня;
укрепление физического и психического здоровья;
профилактика физических, умственных и психологических перегрузок воспитанников;

соблюдение режима динамических поз - дети занимаются в разных положениях (стоя, сидя за столом, сидя и лежа на полу), что создает дополнительную возможность для тренировки мышц, формирования осанки,

профилактики сколиоза, кифоза, облегчения зрительного восприятия, предупреждает вызов сильного напряжения и утомления у детей;

соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил (соблюдение норм освещенности; правильный подбор и расстановка мебели; рассаживание детей на занятиях в соответствии с характером патологии);

обязательно наличие различных плоскостей рабочей поверхности (горизонтальная, вертикальная, наклонная);

адекватный зрительным функциям подход при выполнении основных режимных моментов в плане охраны жизни и здоровья детей;

соблюдение ограничений на физкультурных занятиях при некоторых заболеваниях;

соблюдение режима зрительных нагрузок, выполнение мероприятий для снятия общего и зрительного утомления; непрерывная зрительная нагрузка составляет не более 10 мин.

Для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников созданы все условия для организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы. Развитие двигательных качеств у детей находится в прямой зависимости от степени неполноценности зрения. Назначение режима занятий и подбор упражнений для разных возрастных групп производится с учётом не только общего состояния здоровья, физического развития и подготовленности детей, но и состояния зрительных функций, индивидуальных первичных и вторичных отклонений в физическом развитии.

Блоки	Содержание блоков
Принципы оздоровительной работы	учет возрастных и индивидуальных особенностей; активность детей; системность и последовательность физкультурно-оздоровительной работы; приоритет профилактических мер; дифференциация и интеграция; вариативность, спиралевидность, непрерывность, результативность; ответственность сотрудников МБДОУ за охрану и укрепление здоровья воспитанников; взаимосвязь с семьей
Здоровьесбережение	организация сбалансированного питания; соблюдение охранительного режима дня; оптимизация педагогического процесса; профилактика заболеваний; дыхательная гимнастика в игровой форме; профилактика физических, умственных и психологических перегрузок (заполнение карты индивидуальных нагрузок – определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей);

	корректирующая гимнастика; прививки и диспансеризация по индивидуальному плану; адаптивная программа по физической культуре с учетом рекомендаций врачей-специалистов; плеопто-ортоптическое лечение; использование приемов релаксации, минуты тишины, музыкальные паузы, игры, забавы); профилактика зрительного утомления; тренинговые занятия и коррекция эмоционального мира дошкольников (игровые технологии И.А.Пазухиной «Давай поиграем», «Давай познакомимся»).
Здоровьеукрепление	
Организация двигательной активности	создание условий для двигательной активности: наличие спортзала, оснащение необходимым спортивным инвентарем, оборудованием, оборудование спортивных уголков в группах; использование различных видов двигательной активности, их разумное сочетание в течение дня; регулирование двигательной активности педагогом.
Организация закаливания	Закаливание в повседневной жизни: утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (оздоровительный бег, музыкально-ритмические упражнения, ОРУ, подвижные игры); облегченная одежда в помещении; одежда в соответствии сезону на прогулке; сон в хорошо проветриваемом помещении; обширное умывание; игры с водой; поддержание оптимальной температуры в помещениях; бодрящая гимнастика после сна Специальные виды закаливания: ходьба босиком до и после сна по «дорожке здоровья»; полоскание зева кипяченой охлажденной водой после каждого приема пищи; контрастные воздушные ванны (перебежки); солнечные ванны (в летнее время);
Здоровьеформирование	физкультурные занятия физкультурные досуги и праздники оздоровительная гимнастика совместные спортивные мероприятия занятия познавательного цикла по формированию ЗОЖ формирование культурно-гигиенических навыков
Взаимодействие с родителями по реализации модели охраны и укрепления здоровья	Валеологическое просвещение родителей: родительские собрания, семинары-практикумы, обмен опытом, наглядная агитация, совместные досуги и праздники; Повышение уровня педагогической компетентности в области знаний об особенностях развития детей с нарушением зрения, глубины первичного дефекта, наличие сопутствующего: консультации специалистов, беседы по текущим вопросам.
Мониторинг	заболеваемости воспитанников, физической подготовленности и двигательной активности, сформированности у дошкольников представлений о ЗОЖ

3.6. Двигательный режим МАДОУ

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утреннего приема (в теплое время года на улице)	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10 -12 минут
Коррекционная гимнастика для глаз	2-3 раза в день 2-3 минуты	2-3 раза в день 2-3 минуты	2-3 раза в день 3-5 минут	2-3 раза в день 3-5 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 8-10 минут
Физкультминутки	Ежедневно 1,5-2минуты	Ежедневно 1,5-2минуты	Ежедневно 1,5-2 минуты	Ежедневно 1,5-2 минуты
Двигательная разрядка во время перерыва между занятиями.	2 минуты после занятия	Ежедневно 2-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут
Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10–15 минут	3 раза в неделю 15–20 минут	3 раза в неделю 20–25 минут (1 на улице)	3 раза в неделю 25–35 минут (1 на улице)
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут
Дыхательная гимнастика, релаксация	Ежедневно 3 минуты	Ежедневно 3 минуты	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	Ежедневно на прогулке 5-8 минут	Ежедневно на прогулке 8-10 минут	Ежедневно на прогулке 10-12 минут	Ежедневно на прогулке 10-12 минут
Гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	Ежедневно 2-3 раза 1,5-2минуты	Ежедневно 2-3 раза 1,5-2минуты	Ежедневно 2-3 раза 2-3 минуты	Ежедневно 2-3 раза 2-3 минуты
Корригирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Артикуляционная гимнастика	Ежедневно 1 минута	Ежедневно 1 минута	Ежедневно 1- 2 минуты	Ежедневно 1- 2 минуты
Подвижная игра на вечерней прогулке	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут
Целевые прогулки		1 раз в 2 недели 15-20 минут	1 раз в неделю 20-25 минут	1 раз в неделю 25-30 минут
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2–3 раза в день	Ежедневно 2–3 раза в день	Ежедневно 2–3 раза в день	Ежедневно 2–3 раза в день
Динамическая смена поз	Занятия в разных позах	Занятия в разных позах	Смена поз на одном занятии	Смена поз на одном занятии

Спортивные игры и упражнения	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10-15 минут	1 раз в месяц 15-20 минут	1 раз в месяц 20- 25 минут	1 раз в месяц 25 – 30 минут
Спортивный праздник			2 раза в год 25-30 минут	2 раза в год 30-35 минут
Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня	Ежедневно под руководством воспитателя Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и возможностей с учетом рекомендаций врачей-специалистов.			